

WASABI

⊗ Les restaurants japonais quartier par quartier

PARIS

LA VOGUE
DES SUSHIS CACHERS

NICE

SOLEIL LEVANT SUR LA RIVIERA

dossier

LES ALGUES

TRÉSORS DE LA MER

EUROPE

WEEK-END NIPPON À VIENNE

LE RIZ

L'ÂME DES JAPONAIS





NIPPON DASHI

BASE POUR BOUILLON JAPONAIS



日本だし
NIPPON DASHI



L'ESSENCE MÊME DE LA CUISINE JAPONAISE

- Indispensable aux sauces et aux soupes, cette poudre à base de poissons entre dans l'élaboration de la plupart des plats
- Répondant aux critères de qualité et d'exigence des Japonais, son emballage hermétique est garant d'une excellente conservation



DISPONIBLE CHEZ FOODEX - TÉL. : 01 46 47 44 39 - FAX : 01 46 47 44 44



Le monde flottant

Quel est le point commun entre Pierre Gagnaire, Jacques le Divillec et Eric Cloisel ? Ces trois grands noms de la cuisine française ont franchi le pas et décidé, un beau jour, d'introduire les algues dans leurs recettes. Wakamé, nori, kombu et autres duise... n'ont plus de secret pour eux comme ils n'en auront plus pour vous lorsque vous aurez lu notre dossier consacré à ce monde flottant (p. 10).

Encore relativement peu consommées en France, les algues sont, pour les Japonais, un aliment aussi naturel que le poisson ou les légumes. Vous connaissez sans doute les nori, utilisés dans les *sushiya* pour envelopper les *maki*. Mais savez-vous que les algues font aussi d'excellents amuse-bouche, de succulentes salades et sont étonnantes en bouillon ? Utilisées comme condiment, elles relèvent les plats d'une agréable saveur iodée et croquent sous la dent avant de fondre dans la bouche comme une friandise. Elles ont par ailleurs l'avantage de contenir beaucoup de protéines (plus, parfois que les œufs ou la viande !) et très peu de graisse. Nous avons répertorié les plus courantes et vous donnons, pour chacune d'elles, quelques recettes et idées d'utilisation. Des algues, on en trouve également dans tous les restaurants japonais cachés de Paris où elles enveloppent saumon, thon et avocat mais pas crevette, Saint-Jacques ou anguille, interdits à ceux qui observent la cacherroute. Dans Chalom Japan (p. 18) nous avons enquêté sur le boom des sushis cachés (il s'en serait ouvert une quarantaine à Paris au cours des cinq dernières années) et sur les différents niveaux de contrôle exercé par les autorités religieuses.

Enfin, dans ce nouveau numéro de Wasabi, nous poursuivons notre tour d'Europe et vous proposons, année Mozart oblige, un week-end japonais à Vienne. Amateurs d'opéra et de haute gastronomie nippone, vous n'avez pas une minute à perdre ! A moins que vous ne préfériez le soleil de la Côte où plusieurs chefs japonais ont fui la grisaille parisienne. Nous les avons retrouvés, installés à l'ombre des palmiers de la Promenade des Anglais, proposant, comme Kei Matsushima, une cuisine détonante aux accents de Méditerranée. Son mille-feuilles de bœuf au wasabi vaut largement le déplacement !

- COUVERTURE : Création : Tomoko pour Wasabi
- RÉDACTION : CATHERINE BELKHODJA, CHRISTINE CIBERT, TINKA KEMPTNER, PATRICK MANASSON, ELISABETH TAKEUCHI, VINCENT TOLÉDANO, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE.
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : QUÉBÉCOR

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : info@wasabi.fr
SITE INTERNET : www.wasabi.fr



P.4-9

WASACTU nouveaux lieux, nouvelles tendances

Le riz en vedette à Ginza. La haute cuisine s'expose à Kyoto. Une manga pour les gourmets. Un parc à thème consacré aux raviolis chinois à Tokyo...



P.10-15

WASADOSSIER
ALGUES ALIMENTAIRES

Vous reprendrez bien
un peu d'iode !

Utilisées depuis des siècles par les Japonais, les algues recèlent d'innombrables vertus. Apprenez à les connaître et à les cuisiner.



P.16

WASAPRODUIT

Le Nato



P.18

WASAMIXTE

Chalom Japan
Près de 40 restaurants japonais cachés ont ouvert à Paris. Un véritable phénomène sur lequel Wasabi a enquêté.



P.22

NICE JAPONAIS



P.26

WEEK-END
NIPPON À VIENNE

P.30

CARNET D'ADRESSES

WASABI N°7

AU JAPON, LE RIZ N'EST PAS QU'UNE SIMPLE CÉRÉALE DE BASE. LA RIZICULTURE ET LA CONSOMMATION DE RIZ FONT PARTIE INTÉGRANTE DE L'HISTOIRE, DE LA CULTURE ET DE LA TRADITION JAPONAISE DEPUIS 2000 ANS

TEXTE ET PHOTOS DE
CHRISTINE CIBERT



GROS PLAN

Le riz : l'âme

C'est à la fois un sujet sacré, un enjeu de souveraineté et de fierté, un puissant symbole de défense du patrimoine. D'ailleurs, les Japonais ne sauraient manger d'autres grains de riz que ceux cultivés dans l'archipel, consommant chaque année quelque 8,7 millions de tonnes de riz *made in Japan*. Pour ainsi dire, le riz est aux Nippons ce que le pain est pour nous et peut-être plus encore.

Mais le Japon, au 9^e rang mondial de la production, voit la superficie de ses rizières diminuer de 40%, sa productivité stagner et sa consommation nationale décliner. Si le Japon a toujours réussi à produire les quantités suffisantes à sa consommation¹, il poursuit sa politique ultra protectionniste, taxant les riz étrangers de 500 %. Mais il semble bien que cette situation soit sur le point de changer et que les 300 milliards de yens (2,3 milliards d'Euros) de subventions nationales offertes chaque année aux 2,9 millions d'agriculteurs nippons depuis 35 ans prendront fin en 2008.

Aujourd'hui, grâce à la vogue des sushi, de l'art culinaire nippon et d'une alimentation saine et naturelle, de nouveaux marchés s'ouvrent à l'exportation pour le Japon. Depuis quelques temps, en Occident comme en Asie, le riz japonais opère un certain pouvoir d'attraction, comme s'il s'agissait d'une grande marque. Chaque dimanche, une émission de la chaîne TV Asahi lui est d'ailleurs entièrement dédiée. Parmi les meilleures variétés de riz, rond, court et gluant - plus il colle, plus les Japonais sont heureux - et non pas long, le Japonica, le Koshihikari et l'Akita-komachi sont les plus consommés. Riz biologique, plus moelleux, au goût unique et inégalable, il reste le seul à pouvoir ravir le palais des natifs de l'empire du Soleil Levant, même s'il coûte 5 ou 6 fois le cours du prix mondial !

Par ailleurs, la consommation de riz sous

POUR LA GALE... RIZ

Au cœur de Ginza sur la Chuo dori, à quelques pas des grands magasins et des boutiques de luxe, la Okome Gallery Ginza transforme le riz en art. Sur deux étages, le bâtiment moderne tout de blanc vêtu est en effet entièrement consacré au riz. Si vous voulez tout savoir sur cette céréale magique, c'est ici qu'il faut venir. Un espace multimédia répond à toutes les questions scientifiques, nutritionnelles, diététiques et culinaires que vous vous posez ; un restaurant et un kiosque de vente à emporter vous proposent de goûter toutes les variétés de riz nippon et de découvrir une multitude de recettes originales ; un espace beauté et relaxation vous suggère soins du corps et de la peau ; une boutique vous recommande toutes sortes de produits à base de riz ; une multitude de recettes, de magazines et de brochures gratuites vous sont offertes. Alors, parmi toutes les grandes marques du quartier, le riz serait-il en passe de devenir la nouvelle griffe du Japon ?

du Japon



La superficie des rizières japonaises a diminué de 40%.

forme de produits transformés y est la plus élevée au monde. En japonais, *gohan* signifie à la fois riz cuit et repas, utilisé sous de nombreuses formes : en simple bol de riz blanc, en garniture, pour les sushis, les *onigiri* (pyramides de riz enveloppée d'une algue séchée, agrémentées de poisson, de légumes ou de condiments, comme simple plat emporté en voyage ou en pique-nique), les *mochi* (gâteau de riz), les *sembei* (crackers) et bien sûr, pour le saké (alcool de riz). Dans la langue japonaise, les mots *o-kome* (grains de riz), *o-sake* et *o-sembei* sont assortis du préfixe de politesse *o* marquant le respect. Cet usage reflète le statut particulier, presque sacré, dont bénéficie le riz au Japon.

Les croyances anciennes démontrent les pouvoirs mystiques du riz à travers de nombreux rites et fêtes traditionnelles (*matsuri*). Recelant des forces spirituelles et symbolisant la forme de l'âme, des boules de riz sont souvent déposées sur les autels et dans les sanctuaires comme offrandes aux dieux. Avant la construction d'une maison, pour purifier un terrain et chasser les mauvais esprits, on éparpille quelques grains. Le riz occupe aussi une place particulière lors des cérémonies de mariage et de funérailles, symbolisant la renaissance. La paille de riz, empreinte d'un pouvoir spirituel, tressée sous forme de corde, est utilisée dans la décoration des sanctuaires et la fabrication d'ornements et d'accessoires rituels. Mais pendant longtemps, le riz était considéré comme une denrée si précieuse que seule l'aristocratie, les riches marchands et les guerriers pouvaient en manger, tandis que le peuple consommait de l'orge ou du millet. Il faudra attendre le début du 20^e siècle pour que le riz devienne la céréale de base de l'alimentation japonaise.

Considéré depuis toujours par les Japonais comme une source d'énergie vitale absolument unique le riz serait, selon les

études scientifiques les plus récentes, un aliment presque parfait, avec un équilibre idéal entre protéines, lipides et glucides, riche en vitamines (en particulier B1), en minéraux, en fibres et en enzymes. Si les extraits de riz sont utilisés pour des produits cosmétiques depuis de nombreuses années, les chercheurs japonais étudient actuellement leur efficacité pour le traitement des ulcères gastriques. ■

¹ Sauf en 1993 et en 2003, lors des pénuries domestiques, où il dut, à contre-cœur, ouvrir la porte aux exportateurs américains, thaïs et australiens.

Publicité pour le riz japonais et, en bas, éducation des enfants au respect du riz.



京子

PLUS DE 3000 ARTICLES SUR DEUX ÉTAGES
POUR CUISINER JAPONAIS

Thés, sushis, soupes...
... ainsi qu'un large choix de vaisselle japonaise



46 RUE DES PETITS CHAMPS
75002 PARIS
Tél. : 01 42 61 33 65
Fax : 01 40 15 91 00

Pour les professionnels :
37-39 RUE LÉON GEFFROY
94400 VITRY/SEINE
Tél. : 01 45 21 46 99
Fax : 01 45 21 16 44

B D

Manga à dévorer

EN FRANÇAIS, MANGA ET MANGER SEMBLERENT AVOIR LA MÊME RACINE. ON POURRAIT PRESQUE LE CROIRE À LA LECTURE DU GOURMET SOLITAIRE DE JIRÔ TANIGUCHI, UNE BD QUI PROPOSE UN VÉRITABLE PÉRIPLÉ GASTRONOMIQUE AUTOUR DU JAPON

L

'appétit vient en lisant cette bande dessinée mitonnée par un maître du manga, le talentueux Jirô Taniguchi, auteur notamment de « Quartier lointain ».

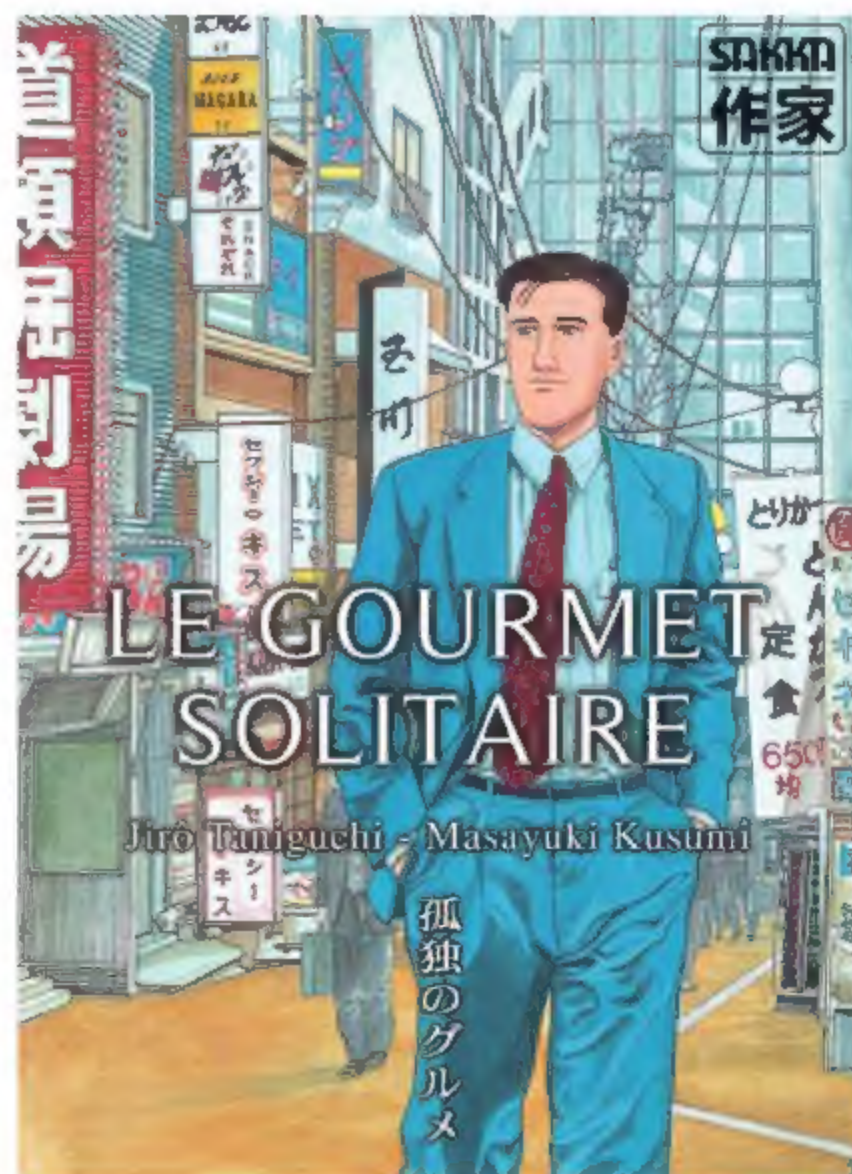
Au menu, un singulier périple autour de la cuisine de l'archipel imaginé avec la complicité du scénariste et nouvelliste Masayuki Kusumi. Dix-huit histoires servies aux petits oignons dans un graphisme épuré à croquer, à lire et à relire sans modération.

Le protagoniste, un commercial qui travaille dans l'import d'articles et d'accessoires de mode, ne rechigne pas devant les nourritures terrestres. Bien au contraire. Dès le premier récit, le t(h)on est donné. Cet amateur de bons petits plats franchit le seuil d'un troquet, juste parce qu'il a un peu faim. Il y commande une poêlée de porc qui le surprend agréablement : « Je m'attendais à un peu d'émincé de porc mélangé à des légumes frits à la poêle, eh bien pas du tout : c'est 100% porc frit, une belle portion. Avec du chou dru en fines lamelles à côté ».

Chapitre après chapitre, dans de brefs récits indépendants, le narrateur nous emmène dans un sushi bar en nous initiant, en préambule, aux différentes parties du thon et à leurs caractéristiques. Défilent sur le tapis roulant, des sushis au thon rouge, au calamar, aux crevettes, à la sardine, au congre, à la Saint-Jacques, à l'ormeau... En plein après-midi, les clientes en raffolent.

À Asakusa, quartier populaire de la mégapole Tokyo où se succèdent les restau-

rants ambulants, ses papilles sont titillées par des haricots noirs sucrés en gelée, appelés *mamekan*. « Un bon mamekan, c'est la quintessence de la simplicité ». Dans le shinkansen, le train à grande vitesse, il avale des bouchées chinoises à la viande (*shumai*). À ses yeux, pour commencer la journée, rien de tel qu'un bon bol d'anguilles grillées (*unagi*) à la chair bien grasse. À Osaka, il se laisse tenter par des beignets de poulpe au sésame et



"Je m'attendais à un peu d'émincé de porc..."



39 rue Sainte-Anne
75001 Paris
M° Pyramides

01 47 03 33 65
ouvert 7j/7j

Sans réservation
Pas de CB

www.kunitoraya.com





*La balade du
poor lonesome
gourmet.*

à la ciboulette (*takoyaki*). Perdu dans une zone industrielle de Kawasaki, il se régale de viande grillée dans un barbecue coréen (*yakiniku*).

A chaque page, notre héros est à la recherche d'un délice anodin, d'un plaisir gustatif... Est-ce l'expression d'une fuite éperdue, d'une solitude extrême, d'une déchirure secrète ou alors la quête insatiable d'un épicurien moderne ? Le mystère demeure. Bien que toujours seul, l'homme a aussi le goût des autres. Il écoute et observe. Le passé ressurgit. Les descriptions détaillées invitent à découvrir un autre Japon. Celui d'un quotidien profondément humain. Il se souvient comme Georges Perec, l'auteur d'une tentative d'inventaire des aliments liquides et solides qu'il avait ingurgités au cours de l'année 1974 révélé dans « L'infra-ordinaire ». Cette promenade dans Tokyo, sa banlieue et la province japonaise met l'eau à la bouche. Indéniablement, la cuisine simple des restaurants de quartier regorge de ressources culinaires inépuisables. Les gourmands des choses de la vie et des saveurs nipponnes s'en délecteront. ■

Le gourmet solitaire de Jirô Taniguchi et Masayuki Kusumi, éditions Casterman, collection Sakka, 9,95 euros.

松竹梅



Idéal pour le « Kampai !* »

*Kampai signifie « Santé ! » en japonais



TAKARA SAKE USA INC. 708 Addison St., Berkeley, CA.

(510) 540-8250 www.takarasake.com © 2004 by Takara Sake USA Inc.
Distribué par Foodex

Sho Chiku Bai

Le Sunshine
Namjatown à Tokyo :
le temple des gyoza.



On propose ici 15
sortes de raviolis
différents.



PAR CHRISTINE
GIBERT

Gyoza à gogo !

A TOKYO, UN PARC GASTRONOMIQUE REND HOMMAGE A CE RAVIOLI D'ORIGINE CHINOISE. ON PEUT EN DÉGUSTER PLUS DE 15 SORTES !

Les gyôza ou raviolis chinois sont une spécialité de la cuisine populaire, originaires de l'Empire du Milieu, de la famille des *dim sum*, des *shûmai* (à la vapeur) et autres *wantan* (en soupe). Depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale, ils font aussi le délice des Japonais qui les ont totalement intégrés à leur repas.

Ces petits croissants de pâte fine sont généralement fourrés de viande de porc haché, de chou blanc, d'ail, d'oignon et de gingembre. Bouillis, en soupe (*sui-gyôza*), frites (*age-gyôza*) ou grillés (*yaki-gyôza*), de formes diverses, de garnitures variées et de goûts les plus fous, on peut les déguster à toute heure de la journée, généralement à la carte des restaurants de *ramen* mais aussi servis dans des établissements spécialisés, transformés en vrais temples à *gyôza*.

Dans le genre, le comble du culte et du kitsch reste le Sunshine Namjatown Ikebukuro Gyoza Stadium à Tokyo. Situé à

10 mn à pied de la station Ikebukuro au cœur de Sunshine City, ce parc d'attractions entièrement dédié à la nourriture a ouvert ses portes en février 2004. Il vous propose de goûter à une sélection des meilleurs *gyôza* (une quinzaine environ) soigneusement choisis parmi plus de mille restaurants à travers toutes les provinces du Japon même si Utsunomiya se targue d'être la ville où les *gyôza* ont fait leurs premiers pas. Dans un décor de vieilles échoppes en bois, de lanternes colorées en papier et de gargotes brinquebalantes, reconstituant l'ambiance de l'époque Shôwa et de ses *matsuri* (fêtes traditionnelles), on se laisse aller à une promenade gourmande, populaire et bon enfant.

Un conseil : n'oubliez pas vos chewing-gums, surtout si votre conjoint est sensible à l'ail...

Site internet : www.gyoza-stadium.com (en japonais).
Tél : (03) 5950-0765, tous les jours de 10 h à 22 h.

■ A PARIS

Les meilleurs gyoza

de la capitale se dégustent chez Higuma où ils sont cuits devant le client dans une sorte de moule à gauffres... Higuma, 32 bis rue Sainte-Anne, Tél. : 01 47 03 38 59.

KYOTO

Quand la cuisine se fait art

CHAQUE ANNÉE, LES GRANDS CHEFS DE KYOTO EXPOSENT LEURS PLUS BELLES RÉALISATIONS. UNE EXPO UNIQUE AU MONDE OÙ TOUT SE MANGE... DES YEUX !

PAR PATRICK
MANASSON

Une fois par an, autour du 15 février, le grand magasin Takashimaya de Kyoto propose, au 7^e étage, une grande exposition culinaire intitulée « Kyo no ryo go chisso sama » (la délicieuse cuisine de Kyoto) à laquelle participent les meilleurs chefs de la ville. Durant une semaine, plateaux de sushis, cuisine kaiseki, *shojin ryori* (cuisine de moine) et même cuisine française rivalisent de talent quant à l'harmonie des couleurs et des textures ainsi que sur la présentation. Les « œuvres » les plus fragiles sont exposées sous verre comme s'il s'agissait d'objets d'art ou de bijoux tandis que d'autres sont présentées devant un ikebana ou avec des poupées de collection. Bien sûr, les plats sont changés tous les jours afin de rester agréables à l'œil et aux narines !

L'une des vedettes, cette année, était Teruo Inoue du restaurant Misogui-gawa, du quartier de Pontocho dont wasabi a déjà parlé dans son numéro 2. Ce spécialiste de la cuisine française (il a fait ses classes à Paris) a inventé le concept de « kaiseki à la française » intégrant à ses menus foie gras, fromages et vins.

Il n'est pas permis de toucher les plats et encore moins d'y goûter mais à la sortie de l'expo, les visiteurs reçoivent un plan où les meilleurs restaurants de la ville sont répertoriés. Idéal pour, entre un temple et un jardin zen, ne pas oublier la gastronomie, l'autre grande spécialité de Kyoto.

Les plus belles pièces sont présentées sous verre.

A droite, une présentation sur le thème du printemps et, ci-contre, un amuse-bouche de Teruo Inoue.



Udon et tempura exposés sur des tatamis.



WASABI N°7

printemps

09

*Maki aux œufs de
saumon, un
classique des
restaurants de sushi.*

Vous reprendrez bien

ALGUES ALIMENTAIRES



Une pâtisserie à
la gelée d'algue.

L'ALGUE, L'ALIMENT DU FUTUR ? CE QUI EST SÛR, C'EST QU'AUCUN AUTRE ALIMENT N'OFFRE UNE SOURCE DE PROTÉINES AUSSI RICHE POUR SI PEU D'INVESTISSEMENT ! CERTAINES VARIÉTÉS CONTIENNENT MÊME DEUX FOIS PLUS DE PROTÉINES QUE LES ŒUFS OU LA VIANDE DE BŒUF ! MAIS PARMI LES 25 000 ALGUES CONNUES, SEULES QUARANTE À CINQUANTE SONT AGRÉABLES AU PALAIS. UNE PETITE VINGTAINE, A PEINE, ENTRENT DANS LA COMPOSITION DES PLATS JAPONAIS AVEC DES TEXTURES, DES SAVEURS ET DES APPORTS NUTRITIONNELS TRÈS DIFFÉRENTS. A VOUS DE CHOISIR.

un peu d'iode !

Nori

PAR TINKA
KEMPTNER

C'est l'algue japonaise par excellence. Celle qui, une fois séchée et transformée en fines feuilles noires, enveloppe sushis, temakis, onigiri... Ses arômes marins, mêlés de thé fumé et de champignons séchés, se libèrent en bouche, où sa texture craquante vire fondante. Cultivé principalement au Japon, en Chine ou en Corée, le *nori* commence aussi à fleurir sur les côtes bretonnes où sa saveur est encore plus iodée, « la France étant située plus au nord que le Japon », précise Henri Courtois d'Algue-Service (voir le Carnet d'adresses)

■ POURQUOI C'EST BON ?

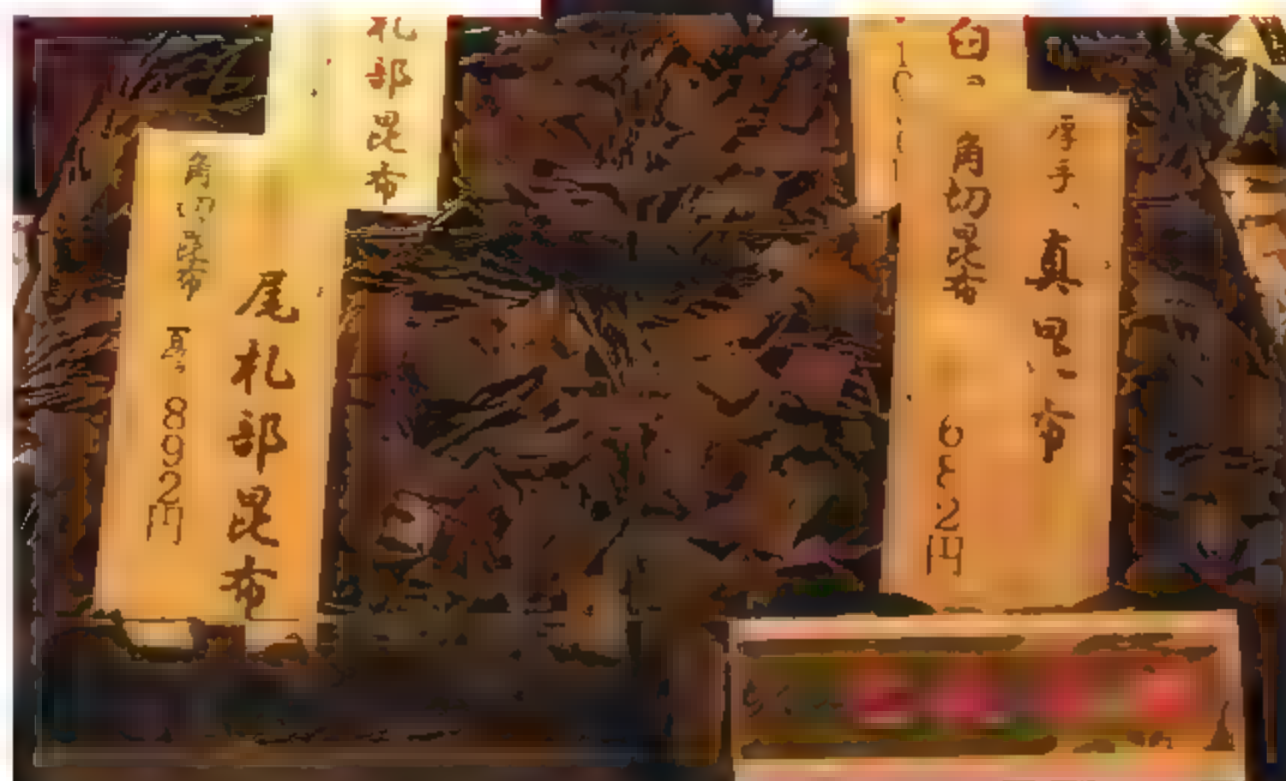
Le *nori* est l'une des algues les plus riches en micronutriments : jusqu'à 40 % de protéines (proches de celles du poisson ou de l'œuf), mais aussi du phosphore, du fer, de la provitamine A, des vitamines C et B12,

de l'acide folique. Pour fabriquer des feuilles de *nori*, les algues sont lavées plusieurs fois, ce qui explique leur teneur relativement faible en sel

■ ÇA SE MANGE COMMENT ?

Son bouquet marin remplace à merveille les champignons dans les omelettes. Emiettées, les feuilles de *nori* agrémentent aussi pommes de terre au four, salades, béchamels... Certains s'en servent même comme épice : une à deux cuillères par personne suffisent en effet pour relever un plat. Essayez aussi les tapas à la nipponne, les *temaki* : bâtonnets de crudités, lamelles de poisson, riz, plus une pointe de wasabi, le tout enroulé dans une feuille de *nori*. Parfait en apéritif, façon *do it yourself*. Et encore meilleur avec une gorgée de saké chaud. ●●

LES ALGUES



Différentes qualités de kombu séché sur un marché de Kyoto.

•• Kombu

Une des algues les plus majestueuses de l'océan, ce laminaire brun s'élance jusqu'à 20 mètres de profondeur. Sa saveur sucrée et iodée, sa texture croquante et charnue ravit les Japonais depuis la nuit des temps. Traditionnellement récoltée au large de Hokkaido, cette algue est aujourd'hui cultivée à grande échelle pour servir d'ingrédient de base au *dashi* (bouillon de poisson), élément indispensable de grand nombre de plats japonais.

■ POURQUOI C'EST BON ?

C'est la plus importante source d'iode connue, sans oublier sa richesse en calcium, potassium, sodium, fibres et protéines (10%), pour seulement 2% de graisse. Moins riche en vitamines que le *nori*, le *kombu* est en revanche trois fois plus riche en fer. Il sert aussi à rendre plus digestes haricots rouges et autres légumineuses.

■ ÇA SE MANGE COMMENT ?

Oubliez Maggi, Knorr et autres bouillons cubes, le *kombu*, séché ou frais, rehausse un plat en deux temps trois mouvements. Il prête sa saveur iodée aux soupes, au riz à sushi, aux plats mijotés... Au Japon, les feuilles de *kombu* se font aussi papillotes (ça change de la truite meunière dans sa robe d'alu !) mais aussi *maki* : le *kombu maki* est un vrai plat de fête sur l'Archipel. S'achète en feuilles séchées ou sous forme de *tororo kombu* (filaments de *kombu* assaisonnés de vinaigre de riz qui s'utilisent comme un condiment). Pour des recettes : www.algue-service.com.

Wakamé

« Le *wakamé* frais, cueilli jeune, c'est le summum de l'algue ! », s'exclame Henri Courtois, d'Algue Service. Dommage qu'on en trouve si peu en France. Cultivée au Japon mais de plus en plus aussi sur les côtes bretonnes, le *wakamé* est une algue brune vendue séchée ou salée, au goût d'huître qui rehausse soupes, salades, sauces, tourtes...

■ POURQUOI C'EST BON ?

Plus riche en fibres que le *nori* et le *kombu*, le *wakamé* contient aussi 10 à 20 fois plus de calcium que le lait, pour quasi zéro matière grasse. Calcium, vitamines du groupe B, vitamine C, sodium, fer, potassium sont les autres arguments santé de cette algue aussi très populaire au Japon. En Corée, la soupe au *wakamé* est même un passage obligé pour toute femme souhaitant retrouver la ligne après l'accouchement.

■ ÇA SE MANGE COMMENT ?

Hormis apporter une texture plus veloutée aux potages, le *wakamé* accompagne à merveille poissons, fruits de mer et viandes blanches. Vendu frais ou séché, Les Japonais l'achètent souvent pré coupé, prêt à l'emploi. Pour l'assouplir, ils le font tremper 15 à 20 minutes dans de l'eau tiède, puis le blanchissent pour lui donner sa couleur verte si caractéristique. Mais pour éviter de perdre la plupart de ses précieuses vitamines, mieux vaut le manger cru (c'est délicieux en salade) ou le cuire *al dente*.

CARNET D'ADRESSES

OU TROUVER DES ALGUES ?

■ **KIOKO**, 46 rue des Petits Champs, Paris 2^e

■ **LAFAYETTE GOURMET**, 97 rue de Provence Paris 9^e
Tartares d'algue aux câpres pesto aux algues (3,61€)

■ **WWW.ALGUE-SERVICE.COM** : vente en ligne d'algues en provenance de Bretagne (dulce, algue de mer, *nori*, *wakamé*, *kombu*...) et fournisseur attitré d'Eric Cloise et Hisayuki Takeuchi

■ **MARCHÉ DES BATIGNOLLES**, 27 boulevard des Batignolles, samedi 8H00 – 13h30

■ **MARCHÉ RASPAIL**, 71 bd Raspail, dimanche 8H00 – 13H30

OU MANGER DES ALGUES ?

■ LA BELLE BIO

Restaurant végétarien
22, rue du Connetable 60500 Chantilly 03 44 57 02 25

■ LA BONNE HEURE

Restaurant végétarien
72, rue du moulin des prés Paris 14^e, 01 45 89 77 00

■ KAISEKI

Restaurant japonais bio
7 bis, rue André Lefebvre Paris 15^e www.ka.seki.com

■ L'EDOYEN

1 avenue du Tuit, Paris 8^e
01 53 05 10 01

■ LE DIVELLEC

Restaurant de poissons
107 rue Université Paris 7^e,
01 45 51 91 96

ZENZAN
4, rue Brey 75017 Paris
Tél.: 01.53.81.00.75
Cuisine familiale authentique!

TOQUÉS D'ALGUES

En France, on n'en mange pas encore au petit-déjeuner comme le font les Japonais, certes. Mais les algues inspirent de plus en plus nos grands chefs. Démonstration.

Cristes-marines et algues demi-sel, sal-sifis saupoudrés de nori ciselé... Quand les chefs étoiles s'entichent des algues, ça ne donne pas que des sushis. Chez Pierre Gagnaire, chercheur ès-experiences gustatives inédites, les algues se font perles : imaginez une sphère d'algue gelifiée, au cœur liquide, qui éclate en bouche pour libérer de l'eau de mer fumée... Grâce à sa collaboration avec le chimiste Hervé This, passionné lui aussi de cuisine moléculaire, on n'est pas au bout de nos surprises. Mais ailleurs aussi, l'algue donne des ailes aux chefs : à l'Hôtel Meurice, Yannick Alleno surprend avec ses tuiles aux algues, au Pré Catelan, Frédéric Anton s'aventure, lui, avec un homard rôti en feuilles d'algues... On pourrait aligner les exemples, mais on a compris : à l'avant-garde, les

nourritures marines ne font pas figure de garniture.

Dans les maisons plus traditionnelles aussi, l'algue fait sa belle. Chez Jacques Le Divellec, coqueluche du gotha politique parisien, la laitue de mer est à toutes les sauces, ou presque : cuisinée comme des épinards, puis hachée menu, elle parfume crèmes d'échalotes, coulis de tomate, moutardes, beurre clarifié... « A chaque fois que j'ai envie d'ajouter un goût iodé, j'en mets une pincée », confie ce gaillard breton. Ça fait plus de 35 ans qu'il s'amuse avec les algues. Chez lui, le varech, cette algue riche en iode qui recouvre les plages bretonnes à marée basse, farcit même le ventre des poissons !

De l'autre côté de la Seine, chez Prunier, Eric Cloisel ne jure que par le tartare de

nori pour parfumer ses huîtres. Dans Ma cuisine aux algues (ed. Solar), il nous fait aussi saliver avec ses rougets en papillote de laitue de mer, sa pintade en cocotte au kombu, sa nage de cepes au wakamé... Qui a dit que la cuisine française ne se mariait pas avec les algues ? Chez Hisayuki Takeuchi, jeune chef de cuisine franco-japonaise, on ose même la combinaison algue/dessert. Grâce à des trouvailles tel le gâteau au chocolat aux trois épices de la mer (nori, duise et laitue de mer), inspiré de « Tableaux d'une exposition » de Moussorgski, son restaurant-labo du 15^e arrondissement affiche complet tous les jours. Mais on y vient aussi pour d'autres tableaux qui se dégustent - Papillon rouge, Mondrian, Pika Pika... - pas moins débridés. Touche commune : l'iodé des algues !

■ A LIRE

Algues dans la cuisine macrobiotique

De Eddie H. Hara
Ed. Guy Trédaniel

Tous ceux qui ont connu le restaurant macrobiotique de Eddie Hara, rue Rochebrune, se souviennent avec émotion des délicieuses préparations à base d'algues que cet adepte de la macrobiotique faisait déguster à une poignée d'habités. Ce petit livre écrit en 1983 permettra à ceux qui n'ont pas eu cette chance de réaliser eux-mêmes ses meilleures recettes.



ŒUFS AU FOUR (recette de Eddie H. Hara, ed. Guy Trédaniel)

Pour 4 personnes

- 6 œufs • 200 gr. de céleri-rave • 1 feuille de nori • 5 cuil. à soupe de noisettes effilées • 1 cuil. à soupe de farine de blé
- 1 verre de bouillon de kombu (1) • 1 cuil. à café de sel

pour la sauce

- 2 verres de bouillon de kombu (2) • 2 cuil. à soupe de tamari
- 2 cuil. à café de jus de citron • 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

- Coupez le céleri-rave en dés et faites-le blanchir. Egouttez.
- Emiettez la feuille de nori. Cassez les œufs dans un récipient, ajoutez un verre de bouillon, la farine, les dés de céleri, le sel et la feuille de nori.
- Mélangez bien le tout et versez dans un plat en terre.
- Faites cuire au bain-marie à four moyen 1/2 heure environ.
- A mi-cuisson, ajoutez les noisettes effilées.
- Mélangez tous les éléments de la sauce et faites chauffer 2 à 3 mn. Servez bien chaud.
- (1) Faites chauffer doucement 10cm de kombu et 20 cm de wakamé dans un litre d'eau. Arrêtez la cuisson au moment de l'ébullition puis laissez reposer 5 mn et retirez les algues.
- (2) Faites chauffer 15 cm de kombu, 2 shiitaké, 1 petit oignon, 1 petite carotte, 1 bouquet garni dans 1,5 litre d'eau. Laissez réduire de moitié et filtrer à l'aide d'un torchon.





SALADE D'IGNONS ROUGES ET WAKAMÉ À L'ORANGE (recette de Hisayuki Takeuchi)

- Deux oignons rouges
- wakamé sec (à volonté)
- un citron • une orange
- sauce de soja • huile d'olive
- Gingembre coupé en julienne
- sel • poivre

- Trempez le wakamé déshydraté dans l'eau, jusqu'à ce qu'il soit bien reconstitué.
- Emincez l'oignon rouge le plus fin possible, trempez-le rapidement dans un bol d'eau. Bien égoutter l'oignon et le wakamé.
- Mélangez dans un bol avec le gingembre.
- Disposer la salade dans chaque assiette.
- Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et d'orange, puis arrosez d'huile d'olive et de sauce de soja.

•• Hijiki

Le hijiki est une plante aquatique formée comme un arbuste mesurant de 50 à 100 centimètres et qui pousse sur des rochers à fleur d'eau. Il est fait de plusieurs brindilles attachées à des tiges. Claire lorsqu'elle est fraîche, cette algue très utilisée au Japon devient brun foncé lorsqu'on la sèche, ressemblant un peu à des spaghettis à l'encre de sèche.

■ POURQUOI C'EST BON ?

Très riche en iode, en sodium et en magnésium, elle fortifie les dents et les cheveux.

■ ÇA SE MANGE COMMENT ?

Cette algue est souvent cuite à la vapeur (20 min), puis sautée ou mijotée. On l'utilise dans les soupes ou en salade (elle a alors un léger goût de réglisse). On la sert également comme légume et on peut la boire en infusion.



LA BEAUTÉ VENUE DE LA MER

Avec toutes ses vertus, on n'allait pas laisser l'algue aux seuls gourmets ! Les beauty-addicts aussi adorent ce concentré de minéraux et oligoéléments. Pas un groupe cosmétique qui ne se soit penché sur les propriétés bienfaisantes des extraits d'algues, pour en tirer crèmes, masques, sels de bain, rouges à lèvres... Sans parler des thalassos, qui leur doivent tout. Enrobages, bains, cataplasmes : les idées ne manquent pas pour exploiter le filon venu de la mer. Les « extraits marins » sont censés détoxifier l'organisme, soulager des rhumatismes ou l'ostéoporose, aider à mieux hydrater la peau, gommer la cellulite... Encore faut-il avoir envie de se faire envelopper comme un maki, dans une bouillie d'algues !

Shopping

- Gel nettoyant purifiant aux algues de Murad, 28€ (chez Séphora)
- Gel douche et bain tonique Algaromes de Décléor, 20€
- Nettoyant pour le visage aux algues pour hommes d'Anthony, 27 €



LE SPECIALISTE DES PRODUITS ALIMENTAIRES JAPONAIS

Importation & distribution
de produits alimentaires japonais et américains.

Foodex SA

4, Impasse des carrières - 75016 Paris
Tel. : 33(0)1 46 47 44 39 - Fax : 33(0)1 46 47 44 74

www.foodex.fr



Le gâteau au chocolat
aux trois épices de la
mer de Hissa Takeuchi.

Kanten

Peu le connaissent, mais on en a tous mangé sans le savoir : le *kanten*, aussi connu sous le nom d'agar-agar, est le gélifiant E406 qui se cache dans des confitures, glaces, gelées de fruits, flans, veloutés... Extrait d'algues rouges, le kanten présente de nombreux avantages sur la gélatine traditionnelle.

■ POURQUOI C'EST BON ?

Très peu calorique, le *kanten* fait en ce moment un tabac au Japon, pour son côté coupe-faim. Produits « light » estampillés *kanten* (yaourts, vinaigrettes, soupes, desserts...) s'y vendent comme des petits pains. Mais cet extrait d'algues s'utilise aussi contre la constipation - sa richesse en fibres lui donne des propriétés laxatives - et les maladies gastro-intestinales (le *kanten* a un effet calmant sur l'intestin).

■ ÇA SE MANGE COMMENT ?

Le régime *kanten* est simple : rajoutez deux cuillerées de flocons d'agar-agar (vendu dans la plupart des magasins diététiques) dans une tasse de thé macha. Faire frémir jusqu'à dissolution et attendre une heure. L'avantage de ce gélifiant végétal : il se solidifie à température ambiante, contrairement à la gélatine, qui a besoin d'être réfrigérée. Moins caoutchouteux et plus ferme, le *kanten*, qui n'a pas de goût en soi, se coupe et se démoule plus facilement. C'est aussi un ingrédient incontournable des pâtisseries japonaises. A déguster chez Minamoto Kitchoan à Paris (voir le Carnet d'adresses).

Au Japon, le kanten
se vend en filament
ou en poudre.



GELÉE D'ALGUES (recette de Eddie H. Hara)

Pour 5 personnes

- 1 poignée de dulce trempée • 1 poignée de ao-tosaka • 20 cm de wakame trempé
- 10g d'agar agar • 2 cuil. à café de poudre de nori vert • 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée • 1 cuil. à café de sel.

pour la sauce

- 3 cuil. à soupe de miso • 1 jus de citron
- 2 cuil. à soupe de crème de sésame
- 2 cuil. à soupe de raisins secs hachés
- 1 verre d'eau.

■ Faire tremper l'agar agar dans un litre d'eau froide pendant une demi-heure.

Couper en petits morceaux

l'ao-tosaka, le dulce et le wakamé.

■ Faire cuire le tout à feu moyen, après avoir salé, jusqu'à dissolution complète de l'agar agar (15mn environ). Incorporez la ciboulette.

■ Verser dans un moule et laisser refroidir.

■ A mi-refroidissement, saupoudrer de poudre de nori vert.

■ Mélanger les ingrédients de la sauce.

■ Lorsque la gelée a bien pris, démouler, couper en tranches et servir bien frais avec la sauce.

TAKAOKAYA

Nori

cultivateur
et fabricant depuis
1890.

Thé vert de Shizuoka

ISO 14001
Restauration & détail



Tel. Fax

01 30 90 80 64

Le maître franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEN

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Aimez-vous le nattô ?

C'EST LA QUESTION (PIÈGE ?) QUE LES JAPONAIS POSENT À TOUT AMATEUR DE CUISINE NIPPONE. SI VOUS RÉPONDEZ OUI, VOUS FAITES DÉFINITIVEMENT PARTIE DE LA FAMILLE. SINON... ON VOUS COMPREND TRÈS BIEN AUSSI !

PAR ELISABETH
TAKEUCHI

Au Japon, de nombreux ouvrages
sont consacrés au nattô.

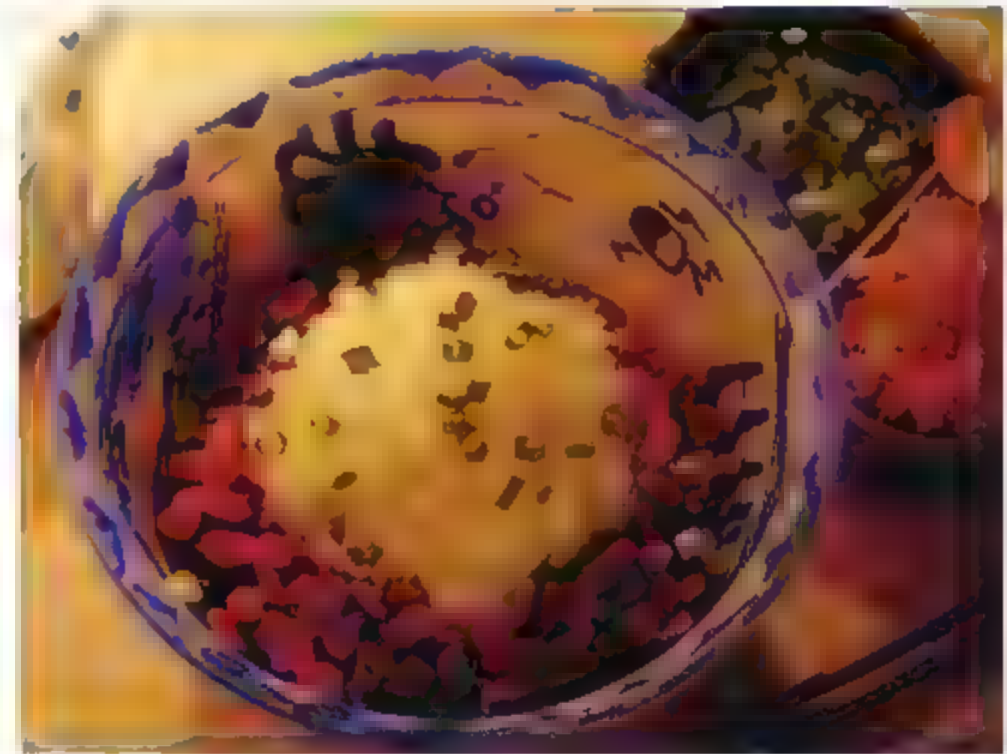


Quand on parle de cuisine japonaise, en général l'enthousiasme est de mise, ce ne sont pas les lecteurs de Wasabi (amateurs avertis), qui nous contrediront. Il est cependant un aliment qui divise nettement les avis : le nattô. Précisons-le d'emblée : le nattô, on adore ou on déteste.

La divergence d'opinion concerne cependant surtout les Occidentaux. Rares sont les Japonais qui rechignent devant ce mets composé de graines de soja entières, cuites à la vapeur et fermentées un peu moins de 24 heures, à l'aide d'une bactérie présente dans la paille de riz (*Bacillus Natto*).

Le nattô peut être ensuite conservé au frais, pendant quelques jours. La décomposition qui en résulte confère au haricot une consistance filandreuse et élastique. Il est recommandé de remuer les grains avec les baguettes afin d'obtenir une écume blanchâtre. Pour le déguster, on doit enrouler plusieurs fois les filaments autour des baguettes. Un rituel mystérieux et qui demande une certaine dextérité !

Goûter au nattô relève à tout le moins du rite initiatique. Une épreuve que les Japonais pensent impossible à surmonter pour les gaijins. S'ils ne sont pas d'emblée rebutés par son aspect gluant qui ne ressemble à rien de comestible ailleurs, ces derniers sont en effet censés s'évanouir aussitôt qu'ils ont goûté à ce plat dont l'odeur évoque celle d'un fromage alsacien. En revanche, si l'étranger semble marquer de l'appétence pour les



L'une des façons de
déguster le nattô au
petit-déjeuner.

grains fermentés, le voilà d'un coup adoubé dans le monde japonais.

Les Japonais quant à eux raffolent du nattô, surtout au petit déjeuner avec un peu de poireau ou de ciboule, un jaune d'œuf cru, un peu de moutarde mélangé au riz chaud, le tout accompagné d'une soupe au miso. Ils en sont tellement gourmands que les réactions des occidentaux écœurés les font sourire, compatissants.

Comme chaque ingrédient de l'alimentation japonaise traditionnelle, le nattô est une pharmacopée, un aliment naturel aux vertus bien connues. Il est riche en vitamine K2 et B2 et en calcium. Ses protéines sont très nutritives et certaines sont décomposées en peptides et en acides aminés plus digestibles. Il ne provoque pas de flatulences, ses bactéries sont bénéfiques à la flore intestinale. Il est recommandé dans la prévention des thromboses ou des dysenteries et est même réputé augmenter l'activité sexuelle ! Il est également censé favoriser la croissance.

Mais qu'on se rassure, il existe, dans la cuisine japonaise, d'autres aliments tout aussi excellents pour la santé et qui ne demandent pas un tel effort !

■ Bonnes adresses

On trouve le nattô dans certaines épiceries japonaises de Paris comme **Kioko**, et dans quelques restaurants comme Fojita.

Pour un nattô frais fabriqué artisanalement en France on peut s'adresser au Nattô du Dragon, Les Templiers, 83300 DRAGONVIAN. Tél. 04 94 68 08 36 <http://www.natto-dragon.com>



matsuri

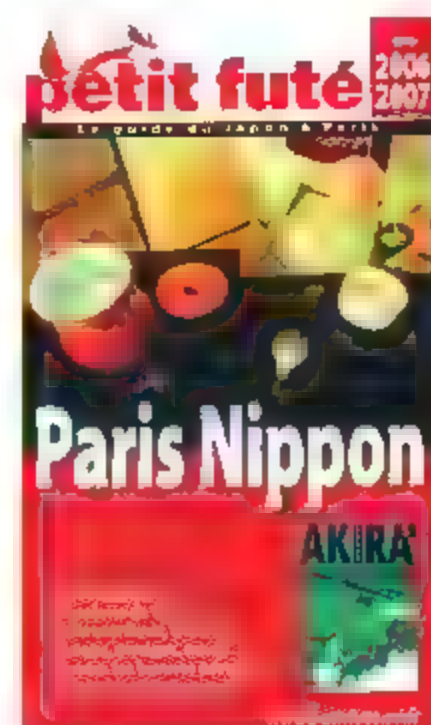
Fête ses 20 Printemps!

du 21 mars au 20 juin 2006

Chers amis et clients,

À l'occasion des 20 printemps de matsuri, et pour vous remercier de votre fidélité, Masato Ozawa, Chef Cuisinier chez matsuri depuis 1986, Frank Cabuil, Directeur d'Exploitation, et leurs collaborateurs, sont heureux de vous offrir, pour toute commande supérieure à € 45 ttc, le guide **Paris Nippon** du Petit Futé*

*Le guide **Paris Nippon**,
indispensable aux amoureux
de l'art de vivre à la japonaise,
c'est tout ce que vous avez
toujours voulu savoir sur
les restaurants, traiteurs,
salons de thé, arts martiaux,
bonsais, futons, mangas
et sur la mode.*



Sur simple appel au 01 40 26 11 13, 7 j/7 et de 9h30 à 23h, découvrez ou redécouvrez toutes nos spécialités de sushi, sashimi, makis et california rolls, brochettes yakitori, entrées et desserts japonais qui vous seront livrées en 45 mn sur Paris et 1 heure environ sur la 1^{ère} couronne, accompagnées de votre guide **Paris Nippon**

matsuri, c'est l'engagement du savoir faire et de la qualité au service de connaisseurs exigeants

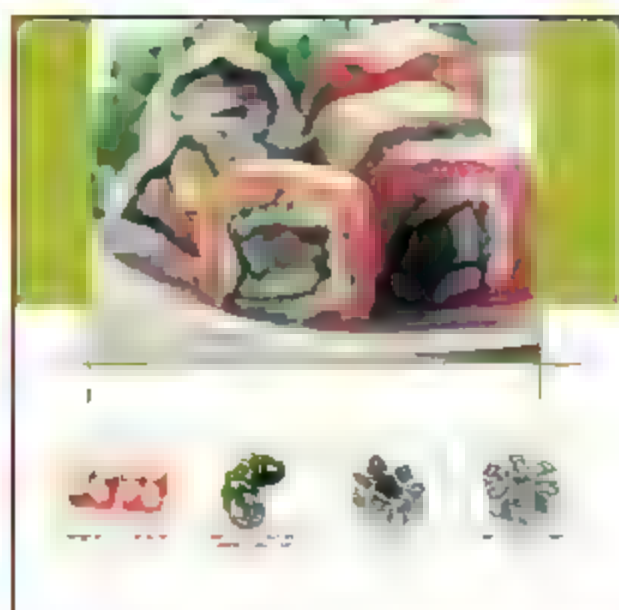
matsuri laboratoire, 26, rue Léopold Belian - 75002 Paris - S.A.S au capital de € 37 000 - R.C.S Paris 487 475 063 - Code N.A.F. 5550

F75 102 004
C.E.

T E N D A N C E

Chalom Japan !

AU DIABLE LA CARPE FARCIE : VIVE LES SUSHIS ! EN QUELQUES ANNÉES, UNE QUARANTAINE DE RESTAURANTS JAPONAIS CERTIFIÉS CACHER ONT ESSAIMÉ À PARIS. MAIS ATTENTION, TOUS N'ONT PAS LES MÊMES CRITÈRES...



L
PAR VINCENT
TOLÉDANO

La communauté juive apprécie la cuisine asiatique. En effet, voilà longtemps que des restaurants chinois cachers fleurissent aux États-Unis et en Israël. A Paris, près du Cirque d'hiver, le Lotus de Nissan, premier du genre en France, a ouvert ses portes dès 1985. Depuis, il existe des restaurants cacher vietnamiens, comme le Ohr-Shina, rue d'Aboukir (www.ohrshina.com), thaïlandais, comme le Yunpana, boulevard Voltaire (www.yunpana.com) ou indiens, comme le Darjeeling, rue des Colonels Renard (www.darjeeling-ontable.com) dans le 17^e. Mais le sushi remporte un succès croissant, qui témoigne de l'influence du goût du Japon que défend avec passion notre magazine. Le peuple élu observe des règles qui affectent tous les aspects de la vie quotidienne. Ainsi du repos hebdomadaire (le shabbat) et

des nombreux interdits alimentaires édictés par la cacheroute. Pour un Juif croyant et pratiquant, manger cacher, qui signifie en hébreu « conforme » ou « apte », consiste à consommer des aliments « purs », en respectant la lettre et l'esprit de la Torah, qui regroupe la loi écrite (la Bible) et son exégèse (le Talmud).

© NI ANGUILE NI CREVETTES NI COQUILLAGES

Les animaux sont issus de la terre, de l'air ou de l'eau. Pour les Hébreux, sont purs les mammifères ruminants avec des sabots fendus et les poissons qui ont des écailles et des nageoires. Sont donc prohibés la viande de porc, de lapin ou de cheval ; la lotte, l'anguille, la raie, les crevettes, les langoustes et tous les coquillages. La Bible dresse la liste des oiseaux comestibles, en excluant tous les rapaces. Dans ses fameux commentaires, Rachi (1040-1105) qui vivait à Troyes, en Champagne, a traduit le nom des oiseaux autorisés. Mais comme les textes sacrés sont soumis à interprétation, les opinions varient. Par exemple, pour déterminer si comme « tout ce qui rampe sur le ventre ou qui se



ment sur quatre pieds ou plus » (Lévitique, XI, 42). à l'instar des larves et des vers. la sauterelle, insecte doté d'ailes, est « taref », c'est à dire interdite par la Torah. Ou si le miel reste pur quoiqu' élaboré par l'abeille (impure) sans pour autant provenir d'elle. Vaste débat...

La loi juive (la « halacha ») édicte encore de vider les animaux vivants de leur sang, qui symbolise l'âme. Et de ne pas « cuire un chevreau dans le lait de sa mère ». Autrement dit, mélanger le lait et la viande, symboles de la vie et de la mort. Cette dernière règle fondamentale oblige à séparer les ustensiles qui servent à préparer le repas, les mets qui le composent. Et même les invités qui prennent place autour de la table. Chaque communauté juive impose d'ailleurs des temps d'attente variables en vue de se

purifier entre l'absorption d'un produit carné et celle d'un produit laitier. Cela va de quelques minutes à six heures.

« Il est donc très facile de faire du sushi caché », nous confie en souriant un restaurateur qui vogue sur cette mode. Selon le mot de l'humoriste américain Jackie Mason, c'est aussi le seul moyen d'ouvrir un restaurant sans avoir à faire la cuisine ! Contrairement à la viande, nul besoin de « cachériser » le poisson en le vidant de son sang. Ou en inspectant ses poumons (« glate » en yiddish, qui donnera « glatt caché »). Il suffit d'utiliser les espèces autorisées, au premier rang desquelles le saumon et le thon (voir encadré). De bannir les fruits de mer. Et de choisir entre les produits carnés (brochettes de poulet) ou laitiers (fromages), pour agré-
menter sa carte. Les œufs de poisson ●●

●●● sont par ailleurs interdits. Alors pas de caviar ! Et du surimi à la place du crabe. Il faut aussi soumettre son établissement à la surveillance (« achga'ha ») d'un rabbin qui va délivrer un certificat de cacheroute, la « teouda ». Le rabbin, ou le surveillant (« chomer ») qu'il délègue le plus souvent à cet effet devront en particulier vérifier le respect de tous les interdits.

A Paris, il existe quatre surveillances rabbiniques dont les règles diffèrent en fonction des interprétations et coutumes de chaque communauté. La plus importante est assurée par le Beth Din (« la maison de la loi »), ou Tribunal rabbinique, qui dépend du Consistoire de Paris créé par Napoléon le 11 décembre 1808. Le Consistoire a pour tâche d'organiser le culte hébraïque pour une communauté estimée entre 300 000 et 500 000 personnes dans l'Hexagone. Sous la direction du Grand Rabbin de Paris, il publie une liste de tous les produits autorisés consultable sur son site Internet (www.consistoire.org), qui signale les aliments « parvé », sans lait ni viande, comme les « faux » fromages à base de produits végétaux. Et contrôle la majorité des restaurants cachères de la capitale, classés selon qu'ils servent des laitages (H, pour Halavi) ou de la viande (B, pour Bassari). Sa teouda orange fluo est facile à reconnaître.

© PRES DE 230 RESTAURANTS CACHERS EN FRANCE

Il faut aussi compter avec le mouvement hassidique Loubavitch (www.loubavitch.fr), qui contrôle le Comptoir du sushi, dans le Sentier. Et avec les Juifs orthodoxes, fidèles du Rav Rottenberg qui dirigent la synagogue de la rue Pavée et contrôlent Chai Ness (« cadeau miraculeux »), le restaurant japonais caché du centre commercial de Saint-Brice sous Forêt (95). Ou du Rav Katz, le plus strict, qui pratique le cacher « lamehadrin » et contrôle Tib's.

« Nous avons recensé près de 230 restaurants cachers en Ile de France, dont une centaine de restaurants asiatiques parmi lesquels une quarantaine de restaurants japonais », explique A. Steinberg, responsable du site www.mangercacher.com, le plus complet du Web, qui classe les adresses par région, spécialités et surveillances. Et reçoit quelque 20 000 visites par mois. « Il y a un

POISSONS CONSIDÉRÉS COMME CACHERS :

Ablette • Agieffin • Albacore • Alose • Anchois • Bar • Barbeau ou Barbot • Barbue • Bonite • Brème • Brochet • Cabillaud • Capitaine • Carpe • Carrelet • Chinchard • Colin • Colinot • Dorade • Egieffin • Eperlan • Empereur • Flétan • Germon ou Thon blanc • Goujon • Grenadier • Grondin • Harang • Julienna • Liche • Lieu • Limande • Lingue • Loup • Maquereau • Merlan • Merlu • Merlucho • Mérou • Morue • Mulet • Ombrine • Orphie • Pageot • Pagre • Perche • Pile • Prêtre • Rascasse • Rouget • Sandre • Sar doré • Sardine • Saumon • Sole • Sprat • Tcaud • Tanche • Thon • Truite • Truite saumonée • Vieille • Vive

POISSONS CONSIDÉRÉS COMME N'ÉTANT PAS CACHERS :

Raie • Esturgeon • Anguille • Turbot • Carpe à cuir • Saumonette

véritable phénomène de mode, dit-il. Le sushi séduisant une clientèle qui dépasse le cercle des seuls Juifs pratiquants »

Les distinctions parfois subtiles entre les conceptions divergentes des règles de la cacheroute échappent le plus souvent aux « goys », les non Juifs. « Tous les Juifs cachers peuvent manger chez nous, mais nous ne pouvons pas aller partout », résume avec humour le patron de Tib's, qui est un restaurant caché lamehadrin halavi. Pour ceux qui ont bien lu cet article, Tib's propose donc des produits laitiers, mais pas de viande. Sous le strict contrôle du mouvement juif orthodoxe du Rav Katz. C'est aussi, à travers ses deux adresses parisiennes, une pizzeria ouverte jusqu'à 1 heure du matin dans le 19^e arrondissement, et minuit dans le 17^e arrondissement, y compris le samedi soir, trente minutes après le shabbat. Dans un décor décontracté, Tib's a fait très tôt le choix d'élargir sa carte au poisson cru pour sacrifier à la mode et aux attentes de sa jeune clientèle. Comme Yad Pizza, la pizzeria loubavitch du boulevard Serrurier, qui livre aussi des sushis, toujours dans le 19^e.

© LA PREMIÈRE CHAÎNE GASTRONOMIQUE JAPONAISE

Pour se distinguer, Tib's vient de lancer des « sushibox », soit 7 boîtes-repas à emporter, à la manière japonaise, mais aux couleurs actualisées. Car la concurrence est désormais rude entre les différentes adresses de sushis certifiées conformes à la loi juive. Tant pour les restaurants que pour les réceptions ou les services traiteurs à destination de clients curieux de nouveautés mais désireux, malgré tout, de



Izaaki, rue Lafayette, propose des sushis au foie gras et des makis au pastrami



Ces logos certifient que ce
qui est servi a été contrôlé
par le Beth Din de Paris

respecter leurs obligations religieuses.

Avec six restaurants depuis cinq ans, Sushi West (www.sushiwest.fr) est devenu la première chaîne de restaurants de « gastronomie japonaise », comme dit sa carte, sous le contrôle du Beth Din de Paris. Très efficace, son service de livraison couvre toute la capitale. Et ses restaurants n'ont pas à rougir de la comparaison avec d'autres enseignes.

© SUSHIS AU FOIE GRAS ET NEMS AU CHOCOLAT

Le succès de Sushi West ne se dément pas, malgré le développement depuis quatre ans de Ciné Sushi, également contrôlé par le Beth Din, dont les trois restaurants parisiens proposent un même décor exotique sur le thème du cinéma. Rue René Boulanger, près de la République, le plus spacieux des Ciné Sushi peut accueillir sur deux niveaux jusqu'à 150 personnes.

De son côté, Izaaki (www.izaaki.fr), rue La-

fayette, près de l'Opéra, a fait le choix d'une carte à la fois éclectique et sophistiquée, déjà repérée par la critique et les guides gastronomiques. Au rez-de-chaussée, trois sushimen s'affairent derrière un bar traditionnel. À l'étage, deux salons climatisés aux murs de bois laqué accueillent le visiteur dans un décor oriental. En plus des habituels thon et saumon crus, Izaaki propose de déguster avec des baguettes en bois de rose des sushis de foie gras, des makis au pastrami ou à la poitrine de veau fumée, des brochettes de canard, des filets de soles caramélisés sur des assiettes de porcelaine peintes à la main.

Et pour finir, des nems au chocolat !

C'est le signe de la vitalité d'une cuisine asiatique ouverte à toutes les influences et qui n'a pas fini de nous surprendre. ■

Toutes les adresses des restaurants cités sont sur www.mangercasher.com

一番搾り



KIRIN ICHIBAN

BIERE KIRIN

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Nice japonais

Soleil levant sur la Riviera





PAR PATRICK
MANASSON

DOUCEUR DU CLIMAT, PROXIMITÉ DE LA MER, ET DONC DU POISSON, IL N'EN FALLAIT PAS D'AVANTAGE POUR QUE PLUSIEURS GRANDS CHEFS JAPONAIS S'INSTALLENT À NICE. PAS TOUJOURS DERRIÈRE UN COMPTOIR À SUSHI...

Il ne faut pas longtemps, lorsqu'on arrive à Nice, pour trouver le Japon : presque en face de l'aéroport, le musée des Arts asiatiques fait en effet une large place aux arts nippons et propose, un dimanche sur deux, une initiation à la cérémonie du thé (voir encadré). Du reste, le musée lui-même, créé en 1998 par le Conseil général des Alpes maritimes, est l'œuvre d'un Japonais : Kenzo Tange (1913-2005) auteur, entre autres, de la maine de Tokyo.

Une telle mise en bouche laisse présager de bonnes surprises pour la suite du repas. Et effectivement, les Parisiens amateurs de gastronomie nipponne ne seront pas déçus : une bonne dizaine de restaurants japonais offrent une alternative originale aux innombrables enseignes provençales que compte la ville. Nous avons particulièrement apprécié le Kamogawa, ouvert il y a un an par Yoshitaka Nagao, qui a donné à son restaurant le nom du fleuve de sa ville d'origine : Kyoto. Expatrié en France depuis près de 30 ans, M. Nagao est arrivé dans notre pays avec un diplôme de cuisine... française ! Mais c'est dans le commerce qu'il fera finalement carrière en prenant la gérance d'un magasin de duty-free dans le quartier de l'Opéra.

◎ DU COMMERCE À LA RESTAURATION TRADITIONNELLE

En 2005, il en a soudain assez de la grisaille parisienne et décide de tenter l'aventure du sud. Pourquoi, dès lors, ne pas revenir à son premier métier, la restauration ? Un bistro japonais un peu défraîchi, le Kobé, est à vendre : M. Nagao le rachète et le transforme aussitôt dans un style traditionnel avec l'objectif affirmé d'en faire aussi vite que possible LE restaurant japonais de Nice. Pour cela, il engage un chef japonais, M. Miyagawa, qui a accumulé au total quelque 27 ans d'expérience culinaire et connaît à merveille l'art du sushi. Le poisson, toujours



Kei Matsushima et l'un des ses étonnants amuse-bouche

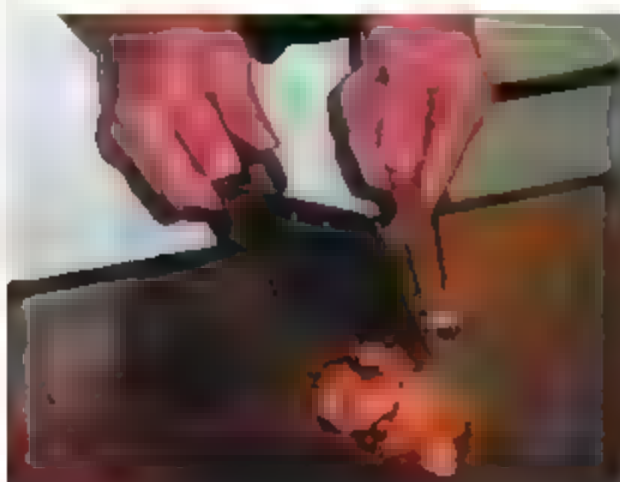


ultra frais (il faut dire que la mer n'est vraiment pas loin !) est servi, lorsqu'on est plus de quatre, sur un spectaculaire bateau dans lequel chacun picore de la seiche, du poulpe mais aussi du thon, de la daurade ou du maquereau... Ambiance assurée !

Yoshitaka Nagao aurait pu s'en tenir là mais il a tenu à faire connaître aux Nîçois d'autres facettes de la gastronomie nipponne et met à son menu les classiques tels que le *sukiyaki* et le *shabu-shabu* (sa viande de bœuf, légèrement congelée pour être coupée très fin, est un régal) ainsi que les tempuras.

● **Résultat :** en quelques mois, le Kamogawa est effectivement devenu la référence et affiche complet plusieurs jours à l'avance. Si le menu gastronomique à 45 euros permet de goûter, le soir, aux différentes spécialités, les menus déjeuner (de 11 à 19 euros) sont une façon plus économique mais tout aussi efficace de découvrir le talent de maître Miyagawa. Grand amateur de saké, Yoshitaka

Au Hot pot, les portions de tofu sont catapultées dans votre assiette



Nagao tient à la disposition des connaisseurs quelques grands crus qu'il fait venir spécialement de Kyoto.

Plusieurs établissements, pas toujours authentiquement japonais mais néanmoins fort sympathiques, comme Jun ou Hot pot, se sont, quant à eux, spécialisés dans le *teppanyaki*, toujours très apprécié des familles : un cuisinier asiatique coiffé d'un bandana jongle devant vous avec les légumes, le poisson ou la viande essayant, sans toujours réussir, de les expédier dans votre assiette en se servant de sa spatule comme d'une catapulte. On s'amuse beaucoup mais nous vous conseillons vivement d'utiliser le bavoir qu'on vous donne à l'arrivée !

Comme Yoshitaka Nagao, Keisuke Matsushima est japonais. Et comme lui, il a choisi de s'installer à Nice. Mais la comparaison l'arrête là car c'est dans la gastronomie française que Kei (son diminutif) a choisi de développer ses talents en ouvrant Kei's Passion, devenu, en à peine trois ans, l'une des adresses les plus courues de la Riviera.

☉ INTER A VENIR PAR PATRICK

Dissimulé à l'ombre d'un palmier, dans un recoin de place Croix de Marbre, le Kei's Passion ne se repère pas aisément depuis la très commerciale rue de France pourtant située à quelques mètres de l'entrée. Peu importe, du reste, car la capacité du restaurant, 20 couverts, ne permet pas, pour l'instant, de recevoir les clients de passage. Il faut au contraire réserver une bonne semaine à l'avance si l'on veut avoir une chance de faire partie des privilégiés admis à déguster une cuisine tout bonnement exceptionnelle.

Agé de 28 ans à peine, Keisuke Matsushima est issu d'une famille de cultivateurs de riz. Un oncle qui tenait une sushiya lui a donné le goût de la cuisine mais c'est à l'école Tsuji, à Tokyo, qu'il a découvert la gastronomie française. La révélation vient un beau jour de 1996 lorsqu'il assiste à une démonstration d'Alain Passard, célèbre trois étoiles, de passage au Japon. « Je l'ai tout de suite considéré comme mon maître, confie Kei la voix pleine de respect. Grâce à lui, j'ai notamment découvert une nouvelle approche de la cuisson : à feu doux et très longtemps pour ne pas « brûler » le goût des aliments » Après un passage au Stella Maris, dont le chef, M. Yoshino, est, comme lui, originaire

■ Hébergement

A la fois très central et d'un raffinement parfait, le Plaza entièrement restauré par le groupe Boscolo auquel il appartient désormais, est probablement l'une des meilleures adresses niçoises pour un week-end de rêve. Situé au-dessus d'une grande place arborée, ce palace offre tout à la fois une vue sur la mer et sur le vieux Nice. Certaines chambres sont aménagées de telle sorte qu'on en puisse profiter depuis sa baignoire ! En été, sa terrasse de 600 mètres carrés est l'une des plus convoitées de la ville et les tables sont prises d'assaut dès l'heure de l'apéritif. Le restaurant « Les Saveurs », situé juste derrière la réception, est une des tables les plus innovantes en matière de cuisine provençale.

Boscolo Plaza, 12 av. de Verdun, 04 93 16 75 71
reservation@niceboscolo.com
De 130 € la double à 369 € pour une suite de 48 mètres carrés



À L'HEURE DU THÉ

Un dimanche sur deux, le petit pavillon de thé du Musée des Arts asiatiques propose une initiation à la cérémonie du thé japonais. Deux séances sont organisées, l'une à 15 heures, l'autre à 16 heures, au cours desquelles un maître de thé de l'école Ura Senkei (l'une des trois principales écoles de thé) accomplit les gestes de base de cet art qui remonte au XVI^e siècle.

Les règles, très précises, de la cérémonie du thé ont été codifiées par Sen no Rikyu qui fut également un très grand paysagiste (il est l'auteur des plus beaux jardins zen de Kyoto).

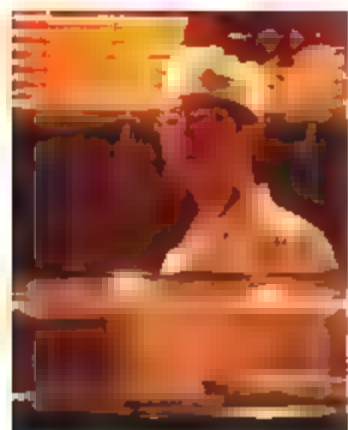
Après avoir réchauffé la theière avec de l'eau chaude, on verse la poudre de macha, un thé vert spécialement conçu pour cela, qu'on mélange à un peu d'eau à l'aide

d'un petit fouet en bambou. On obtient alors un liquide mousseux qu'on boit toujours sans sucre mais accompagné d'une petite pâtisserie qui atténue l'amertume du thé. Un rituel compliqué entoure cette dégustation qui va bien au-delà d'un art de gourmet. Les pratiquants cherchent, dans la voie du thé, le même calme et la même sérénité que l'on trouve dans la pratique du zen et de la méditation.

Musée des Arts asiatiques de Nice : 405 Promenade des Anglais, 04 92 29 37 00.



Adresses



Kamogawa,

18 rue de la Buffa
04 93 88 75 88

Jun,

47 rue Gioffredo
04 93 85 47 78

Hot Pot,

6 rue Alsace Lorraine
04 93 82 33 54

Zen,

27 rue d'Angleterre
04 93 82 41 20

Autre adresse
paraît à
recommandable

Amada,

17 rue Tonduti de
l'Escarène 04 93

62 00 81 qui

propose comme

Kamogawa une

cuisine classique

authentiquement

japonaise Nous

n'avons

malheureusement

pas pu le tester

cette fois-ci mais

nous invitons nos

lecteurs à nous

donner leur avis sur

notre site

www.wasabi.fr

Kei's passion,

22 ter rue de

France (Place Croix

de Marbre) 04 93

82 26 06 F Mer

midit, dim et lun

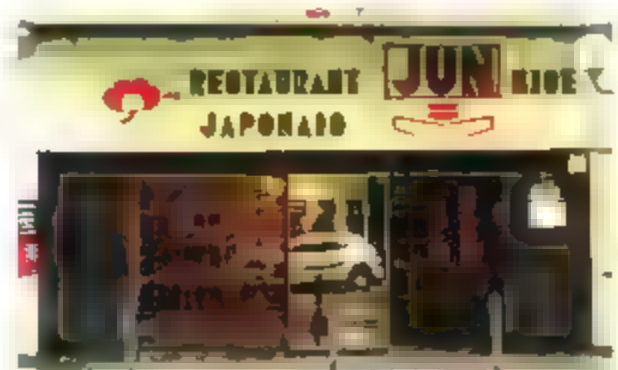
www.keispassion.com

du Kyushu (« il m'a enseigné le courage et l'obstination »), Kei se perfectionne auprès de Régis Marcon et surtout de Jacques et Laurent Pourcel qui tous l'encouragent à ouvrir son propre établissement.

En 2002, il se lance et met toutes ses économies dans Kei's Passion. Grâce à ses amis Franck Ceruti, le chef du Louis XV à Monaco et Dominique le Stanc de la Merenda, il trouve immédiatement les meilleurs fournisseurs de la Côte et, comme eux, va chaque semaine faire son marché à Vintimille. Il improvise en fonction de ce qu'il trouve : *gamberoni* de pêche ligurienne poêlés avec artichauts violets braisés au jambon de parme, filet de loup rôti, hancots coco sautés aux olives noires, ou encore, chin d'œil à son pays d'origine, millefeuilles de bœuf sauce wasabi ! Mais c'est surtout dans les amuse-bouche que Kei excelle et surprend avec, par exemple, une mini-soupe de panais (légume ancien qui a la forme d'une carotte) émulsionnée à l'azote et assaisonné de poudre de wasabi et d'huile de truffe. L'alchimiste Ferran Adria n'est pas loin ! Kei n'hésite d'ailleurs pas à poser sur le bord de l'assiette une petite tétine remplie d'un étonnant « jus de ratatouille » à suçoter.

Faussement modeste, Kei admet qu'il est déjà « une star » au Japon où il se rend tous les deux mois pour participer à des émissions de télé et, l'air de rien, fait ce qu'il faut pour que ce soit bientôt, aussi, le cas en France. D'ici le printemps, la capacité de son restaurant devrait doubler et Kei projette d'y installer une table d'hôte.

C'est encore plus ou moins un secret mais les lecteurs de Wasabi ont bien droit à un petit scoop : Kei serait sur le point de décrocher sa première étoile au Michelin... Une bonne étoile, sans doute, qui le conduira peut-être à Paris ou à Barcelone selon les opportunités. Mais que ce soit ici où là-bas, une chose est sûre : on n'a pas fini d'entendre parler de la cuisine de Kei, sa passion ! ■



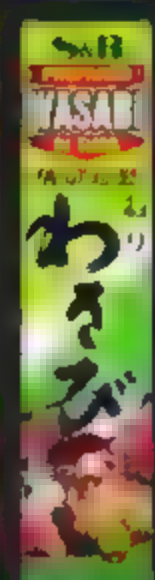
S&B

エスビー食品株式会社

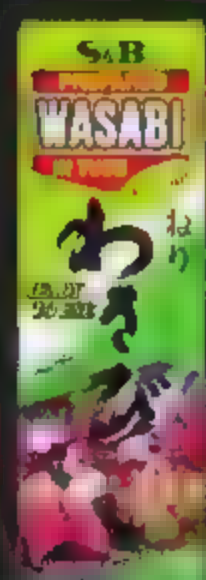
WASABI No.1 au Japon



S&B PRODUITS DE WASABI



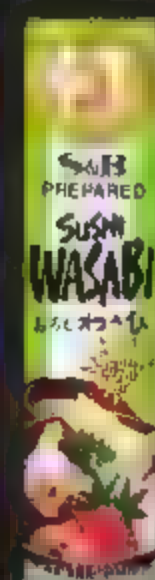
WASABI préparé
43g



WASABI préparé
90g



WASABI préparé
310g



WASABI préparé 43g
(haute qualité)



WASABI en poudre
35g



WASABI en poudre R-1
1kg



WASABI en poudre N-2
1kg

www.sbfoods.co.jp

2006 EST L'ANNÉE IDÉALE POUR PROJETER UNE ESCAPADE À VIENNE. L'ANNÉE MOZART Y EST CÉLÉBRÉE EN GRANDE POMPE ET VOUS POURREZ, ENTRE DEUX CONCERTS, DÉCOUVRIR L'UN DES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS D'EUROPE

Week-end japonais à Vienne



Deux créations de Hiroshi Sakai, chef du restaurant Unkar

S

PAR CATHERINE
BELKHODJA

« Vienne, comme l'écrivait Gérard de Nerval, est « la Chine de l'Europe », elle n'en est pas vraiment le Japon. Il faut bien se rendre à l'évidence, il n'y a pas à Vienne de rue Sainte-Anne comme à Paris et il faut faire quelques efforts pour dénicher les lieux nippons de la capitale autrichienne.

Première tentative dans un restaurant nommé Kyoto qui annonce des spécialités japonaises et coréennes ce qui n'est généralement pas très bon signe. Le décor, tables de bois sombre dans une salle toute en longueur, paraît convenir aux habitués, constitués, pour l'essentiel, d'étudiants amateurs

de cuisine exotique à prix raisonnable. Malgré les efforts des patrons coréens pour se diversifier dans le sushi, mieux vaut s'en tenir au bœuf grillé *bulgoki* ou aux traditionnels *kimchi*, beaucoup plus authentiques. Les étudiants ont raison, les plats servis ici sont copieux et pas cher mais risquent fort de décevoir les vrais amateurs de gastronomie nippone

Les deux seules adresses authentiquement japonaise de la ville ne figurent dans aucun guide et n'apparaissent nullement sur Google lorsqu'on tape « Vienne » et « cuisine japonaise ». Situé en plein centre-ville, Tenmaya, présente une façade si discrète qu'on peut passer plusieurs fois devant le restaurant sans le remarquer. Il suffit pourtant de passer la porte pour être instantanément transporté au Japon : bois, gravier, ardoise, les éléments naturels sont traités avec le plus grand respect. Le lieu, savamment articulé autour de trois zones, est distribué par un petit chemin qui serpente en liberté dès l'entrée. Au fond, dissimulés derrière des claustras de bois, se trouvent les salons privés où l'on peut dîner sur tatamis, dans la plus grande tradition. Une charmante serveuse en kimono veille sur le confort des invités. Plus accessibles, les deux grandes salles qui se trouvent de part et d'autre de l'entrée dégagent chacune une atmosphère différente. La salle des teppanyaki est sans doute la plus conviviale.

Réunis autour de la plaque de cuis- ●●●





Cafés viennois

■ Central

Herrengasse 14 - 1010

Tél : 533 37 64-26

www.ferster.at

ouvert du lundi au samedi
de 8h à 22h et le dimanche
de 10h à 18h

■ Landtmann

Dr Karl Lueger-Ring 4

Tél : 532 06 21

www.cafe-wien.at

ouvert tj de 7h30 à 0h

■ Bräunerhof

Stallburggasse 2 - 1010

Tél : 512 38 93

Ouvert du lundi au vendredi de
7h30 à 20h30 et le samedi de
7h30 à 18h, dimanche et jours
fériés : 10h-18hconcerts : samedi, dimanche et
jours fériés de 15h à 18h

● ● ● son, les convives devisent joyeusement autour du chef qui officie avec dextérité. Jongleurs et clowns à la fois, les chefs subjuguent leur public qui, visiblement, se régale ! Un grand tablier blanc autour du coup, même les personnes les plus sérieuses retrouvent ici un brin d'enfance !

Cette salle a un tel succès qu'il faut réserver bien à l'avance pour être certain d'avoir une place. C'est le lieu idéal pour festoyer en groupe. Dans la salle opposée, l'ambiance est plus calme et plus réservée et on commente à voix basse une carte très raffinée

© UNHAI : L'UN DES MEILLEURS JAPONAIS D'EUROPE

Nous nous sommes régales d'un « maguro spécial » : trois façons d'accommoder le thon cru dont un sublime thon gras (*toro*) en maki ainsi que d'un très original cabillaud au miso blanc. Coup d'œil sur la table d'à côté où nos voisins, touristes japonais de passage, avaient commandé, eux, un *sanma* (poisson blanc très difficile à trouver en dehors du Japon) juste grillé au sel ainsi qu'un assortiment de tofu préparé, lui aussi, de trois manières. Ils avaient trouvé l'adresse dans un guide de Vienne en japonais où Tenmaya figure en bonne place.

Dans un décor plus traditionnel mais aussi plus luxueux puisqu'il a élu domicile au 7^e étage du Grand Hôtel de Vienne, se trouve le restaurant Unkai (littéralement la mer de nuages), sans doute l'un des meilleurs restaurants gastronomiques japonais d'Europe. Autrefois ce restaurant, comme d'ailleurs tout l'hôtel, appartenait à la compagnie aérienne All Nippon Airways. Les clients japonais y avaient donc leurs habitudes mais la nouvelle direction, très dynamique, y a insufflé son savoir-faire et son efficacité, confiant la cuisine à un nouveau chef, très inventif : Hiroshi Sakai.

Après avoir suivi un cursus de six ans d'études en management commercial, Hiroshi a souhaité s'initier à la découpe des sushis avant de se faire engager comme troisième chef. En huit ans, il gravira patiemment tous les échelons jusqu'à devenir, voici deux ans, premier chef dans cet illustre établissement où il initie en douceur les Viennois à la haute gastronomie nipponne. « Il a fallu du temps, déclare-il, pour faire apprécier ici le

2006 ANNÉE MOZART

En 2006, Vienne, comme toute l'Autriche, fête le 250^e anniversaire de la naissance de Wolfgang Amadeus Mozart.

Né à Salzbourg, le compositeur a vécu plusieurs années dans la capitale où il meurt en 1791. La seule demeure viennoise de Mozart existant encore à ce jour, au 5 de la Domgasse, (Tél : 43 (1) 505 31 00) vient d'être transformée en un musée : la Mozarthaus Vienna, où la vie du musicien est racontée sur 6 étages et plus de 1000 mètres carrés d'exposition ! Mozart a vécu au premier étage de cet immeuble de 1784 à 1789.

Autre grande exposition consacrée à l'auteur de la Flûte enchantée : celle que lui consacre le musée Albertina : « Mozart, l'expérience des Lumières », jusqu'au 20 septembre 2006. Tout sur sa vie, son œuvre, ses voyages et ses idées. Albertinaplatz, 1 Tél : 43 (1) 53 48 35 25.

Quant aux mélomanes, ils seront à la fête avec un programme éblouissant. « Mozart 2006 » propose en effet un véritable kaléidoscope de manifestations, 80 en tout. Seiji Ozawa dirige Neer Shicoff dans « Idoménée », Nikolaus Harnoncourt est au pupitre de « Die Schuldigkeit des ersten Gebots ». Bertrand de Billy tient la baguette dans « Don Giovanni », mais aussi dans la version contemporaine de cet opéra, « Flammen » de Erwin Schulhoff. La mise en scène de « Così fan tutte » est signée Patrice Chéreau. Et pour clore l'Année Mozart, Sir Simon Rattle donne les trois dernières symphonies de Mozart avec les Wiener Philharmoniker.

■ Idoménée : 17, 21, 25, 29 juin 2006 ■ Die Schuldigkeit des ersten Gebots : 12, 13, 14 avril 2006 ■ La Flûte enchantée : 13, 15, 17, 19, 21 mai et 11, 13, 17, 20, 22, 24 octobre 2006 ■ Così fan tutte : 3, 5, 7, 9, 11 juin et 21, 23, 25, 27, 30 novembre 2006 ■ Don Giovanni : 20, 23, 29 juillet et 2, 6, 9, 13, 16, 18 août 2006 ■ Flammen : 7, 10, 14, 17 août 2006 ■ Les trois dernières symphonies de Mozart (la Symphonie n° 39 en mi bémol majeur K. 543, la Symphonie n° 40 en sol mineur K. 550, et la Symphonie n° 41 en ut majeur K. 551 ou « Symphonie Jupiter ») : 5 et 6 décembre 2006.

Tous rens. sur : <http://www.wien.info> ou <http://www.mozart2006.net/fra/index>

Mozart présent partout, même sur
les boîtes de chocolat



vrai goût japonais. La cuisine autrichienne est tellement éloignée de la nôtre qu'une éducation progressive du palais à de nouvelles sensations était nécessaire."

© UN MENU ARISENI INOUBLABLE

Ainsi, il a d'abord habitué ses clients à apprécier le thon mi-cuit avant de le leur faire goûter – et apprécier – en sashimi. Ses prouesses ont été saluées par le Gault-Millau qui lui a récemment attribué deux toques.

Le restaurant est fréquenté à 40 % par des Japonais mais la clientèle locale se fait chaque jour plus nombreuse. Aujourd'hui, presque toutes les stars d'opéra (celui-ci est situé à deux minutes à pied du restaurant) de passage à Vienne exigent qu'on organise ici leur dîner de gala entraînant dans leur suite les grands noms de la presse viennoise ou de l'actualité artistique.

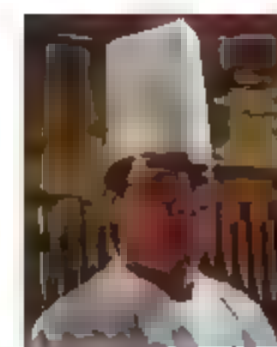
Pour elles, mais aussi pour tous les autres,



Le plateau kaiseki de Unkai



Un assortiment de sashis et de makis réalisés par Hiroshi Sakai, ci-dessous



Hiroshi Sakai propose chaque jour un menu de déjeuner varié et délicieux à un prix très raisonnable. Un menu dégustation, régulièrement renouvelé, satisfait les plus exigeants. C'est ainsi qu'on peut savourer, en amuse-bouche, de délicieuses lamelles de kaki saupoudrées de coco râpé. Elles préparent le palais à apprécier des coquilles saint-Jacques découpées en rondelles sur une fine tranche d'anguille, une association d'une rare délicatesse.

Des germes de cresson pointent leurs frêles tiges sur des rouleaux d'anguilles qui précèdent des tempuras d'une légèreté aérienne. Les desserts sont aussi de somptueux défis : pâte de haricots rouges au chocolat viennois, crème brûlée au matcha.

Le menu « kaiseki », à 95 euros, est sans doute, avec sa quinzaine de plats différents, l'une des expériences les plus inoubliables que puisse vivre un amateur de haute gastronomie nipponne. Mais le bento Unkai spé-

cial zen à 20 euros, est une façon tout aussi intéressante de découvrir le talent de Maître Sakai à l'heure du déjeuner.

Monsieur Pucher, le manager du restaurant, qui connaît bien le Japon, a eu la judicieuse idée d'engager un sommelier dynamique et motivé qui sait puiser dans une carte de vins riche et subtile, principalement autrichiens, celui qui s'accordera à merveille avec votre repas. Comme le restaurant se situe dans l'un des plus beaux hôtels de la ville, la tentation est grande d'y poser ses valises pour une halte gastronomique de grande envergure. D'autant que, chaque 3^e lundi du mois, Hiroshi propose des stages de cuisine japonaise qui remportent le plus vif succès (1). Visible-

(1) 115 € la séance comprenant le déjeuner et un livre de recettes. Réservations auprès de Sonja Chadim : 43 (1) 515 80-730.

Bonnes adresses

■ Restaurant Unkai

7^e étage du Grand Hôtel
Kaerntner Ring 9
tél. : 43 (1) 515 80 91 10
www.unkaigrandhotel.com
Menu dégustation midi 45 euros - Menu dégustation soir (kaiseki) 95 euros - Formules déjeuner entre 20 et 32 euros

■ Restaurant Kyoto

Singer strasse 13
Tél. : 43 (1) 512 84 26

■ Restaurant Tenmaya

Kruger strasse, 3
tél. 43 (1) 512 73 97

■ Sacher Torte

Hotel Sacher Wien
Philharmonikerstrasse 4
A 1010 Wien
Tél. : 514 56 85-2
www.sacher.com
Ouvert du lundi au samedi
de 9h à 18h

■ Wiener Staatsoper

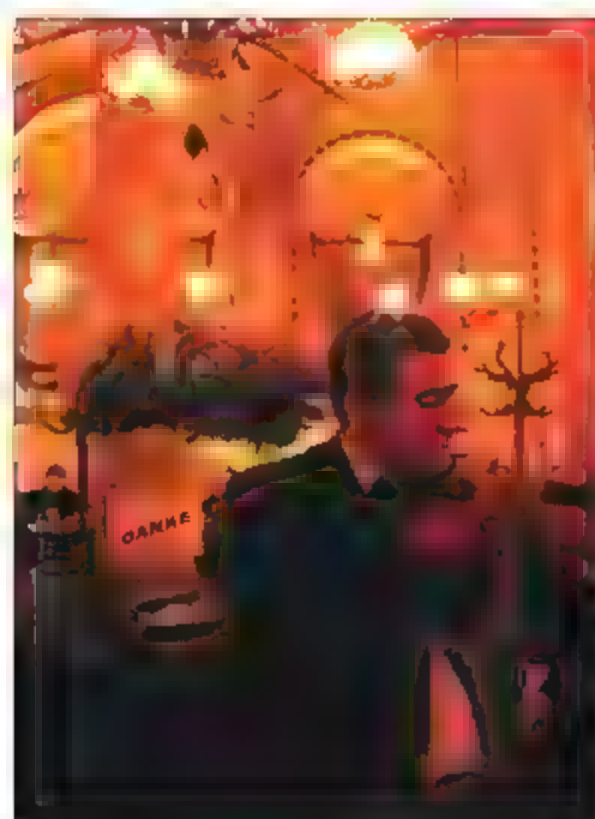
Opernring 2 1010
Tél. 514 44-2421
www.culturall.com
de septembre à Juin
Prix des places de 2 à 178 euros. Guichets lundi à Vendredi de 8h à 18h
Réservations par téléphone
tj de 10h à 21h

LA CULTURE DU CAFÉ

Né en 1683 et solidement implanté au tournant du XIX^e siècle, le café viennois est une véritable institution. Cette atmosphère, si particulière, a été précieusement conservée dans quelques établissements légendaires, qui ont su préserver leur décor exceptionnel. Ainsi, le Central, situé dans l'élégant palais construit par Heinrich Festel, était en 1900 le rendez-vous des artistes et des intellectuels. Arthur Schnitzler venait puiser son inspiration sous ces voûtes neo-

gothiques et révolutionna le théâtre contemporain, éclip-sant ainsi le café Landmann, qui fut, il y a 125 ans, le plus chic de Vienne. Thomas Bernhard avait, quant à lui, élu domicile au café Bräunerhof, qui a gardé son atmosphère de l'époque. Shönberg, quant à lui, préférerait le Grienddsteidl. Entre deux musées, il fait bon s'y réchauffer, en dégustant des pâtisseries viennoises, totalement farfelues dans une débauche de chocolat et de crème chantilly. Il n'est pas

rare qu'un quatuor de musicien vous régale en même temps de musique de chambre ou de jazz. Dans les deux cas, la qualité est au rendez-vous. Naturellement, il vous faudra goûter au moins une fois la fameuse Sacher Torte, gâteau symbole de Vienne, inventée au milieu du XIX^e siècle par Franz Sacher, apprenti cuisinier à la Cour du Prince Mettemich. L'établissement garde jalousement sa recette et expédie ses gâteaux dans le monde entier. Jusqu'au Japon !



La liste des restaurants

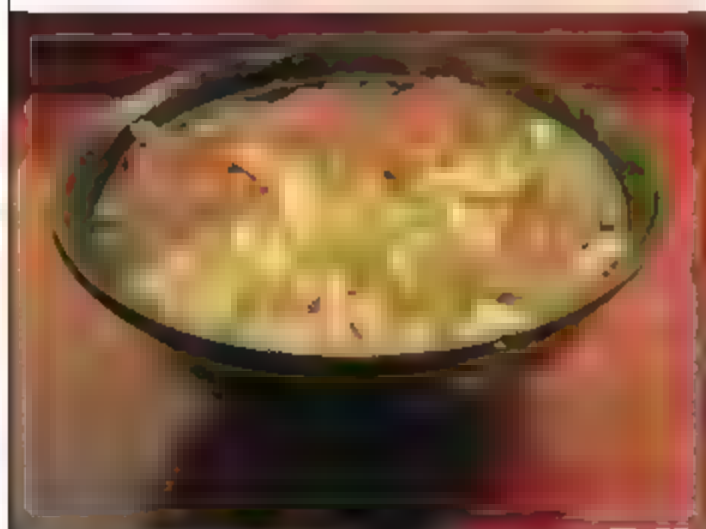
IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.



Comme à la maison

Koyuki est, depuis déjà plusieurs années, l'une des bonnes adresses japonaises du 15^e arrondissement. Outre les poissons crus, le chef sert une excellente cuisine familiale à des prix très abordables.

20 rue Gramme, Paris 15^e
01 45 32 67 56



Udon traditionnel

Nous en avons fait l'éloge dans notre numéro 6. Kunitoraya est le spécialiste parisien de l'udon. Celui au canard, kamo-udon est carrément divin !

39 rue Sainte-Anne Paris 1^{er}
01 47 03 33 65



1^{er} arrondissement

- EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
- FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
- HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
- HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
- JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
- KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
- KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
- LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne
- LIBRAIRIE JUNKU 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
- LO SUSHI 01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol

- MATCHAM 01 42 96 27 60
11 bis, rue Sainte Anne

- MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

• HIGUMA • Spécialité de ramen

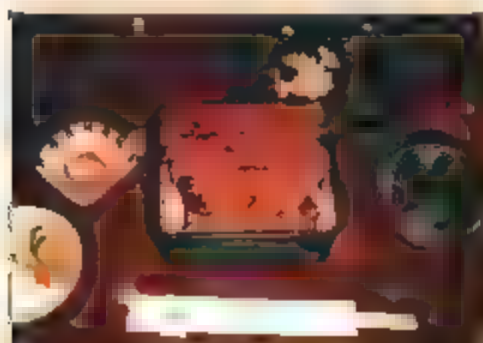


43 rue Saint Honoré 75001 Paris
Tél : 01 58 62 49 22
Ouvert tous les jours

- MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
- MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi
- MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
- MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
- NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
- NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte Anne
- NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
- OFFICE DU TOURISME
JAPONAIS 01 42 96 20 29
4 rue Ventadour (1er étage)
- OKI 01 42 33 79 65
35, rue du Pont-Neuf
- RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu

japonais à Paris et en France

- **SAGANO** 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
- **SAPPORO RAMEN** 01 40 15 98 66
276 rue Saint Honoré
- **SAPPORO RAMEN** 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
- **SHIOSAI** 01 42 33 70 47
4 bis place Sainte Opportune
- **SUSHI COMPANY** 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
- **SUSHI GAN** 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
- **SUSHIRAMA** 01 40 26 30 75
14, rue Berthollet
- **TAKARA** 01 42 96 08 38
14, rue Montere
- **TORAYA (pâtisserie)** 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
- **TOTOYA** 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis



NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées
Une tradition japonaise
272, rue Saint-Honoré, Paris 1er
01 42 86 03 42



MATSUDA
Restaurant Japonais

Restaurant MATSUDA
19 rue St-Roch 75001 PARIS
01 42 60 28 38
Sauf dimanche
12H-14H30, 19H-22H30

- **VILLA TOKYO** 01 42 36 62 41
14 rue du Cygne
- **WA** 01 40 26 40 01
8 rue Coquillière
- **YAKINIKU** 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
- **YASUBE** 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
- **YOU HEISEI** 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

② 2^e arrondissement

- **AICHI** 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
- **BOOK OFF (librairie)** 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
- **COMPTOIR DU SUSHI** 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

- **DEVANT VOUS** 01 42 96 96 27
80 rue de Richelieu
- **EDOKKO** 01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens
- **FURUSATO** 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil
- **HOKKAIDO** 01 42 60 50 95
14 rue Chabannais
- **KIM CHI** 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
- **KINTARO** 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

- **KOKO** 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

- **KOETSU** 01 40 15 99 90
42 rue Sainte Anne

- **KORIN** 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

- **KOUCHIYAKI** 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

- **MATSU SUSHI** 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

- **MATSURI SUSHI** 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

- **MOMIDJI** 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre

- **NEW TOKYO** 01 45 08 15 50
37 rue Montmartre

- **NINA SUSHI** 01 40 39 04 03
17 passage du Caire

- **OGURA** 01 47 42 77 79
20 rue de la M chodiere

- **OISHI** 01 42 96 45 94
106, rue de Richelieu

- **OKINAWA** 01 42 96 21 68
19 rue Saint Augustin

- **OTODOKE** 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

- **OZEKI** 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais
- **TAKE** 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
- **TOKYO A PARIS** 01 47 42 33 22
19, rue d' Arlin
- **TOKYO SUSHIS** 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
- **TOYOTOMI** 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
- **YAMAMOTO** 01 49 27 96 26
6, rue Chabannais
- **YOKOSUNA** 01 45 08 52 75
2, rue Leopold Bellan

③ 3^e arrondissement

- **SUSHI BAR** 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

- **SUSHIBOX** 01 42 75 50 00
40, rue de Turenne

- **SUSHI WEST** 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne

- **YOSHIGAWA** 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

④ 4^e arrondissement

- **AKATSUKI** 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

- **ALLO SUSHI** 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

- **AOYAMA** 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

- **BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

- **DELICE HOUSE** 01 42 76 05 10
79, rue Saint Antoine

- **ISAMI** 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

- **KYO** 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

- **MIKA** 01 48 04 04 80
38 rue des rosiers

- **MINORI** 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée

- **SUN** 01 48 04 89 88
14 bd de Sebastopol

- **LE PALAIS DES THÉS** 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple

- **SUSHI PARADIS** 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

- **TAKADKA** 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville

⑤ 5^e arrondissement

- **AKIDA** 01 43 36 67 43
121 rue Monge

- **ASIA TEE** 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
- **INAGIKU** 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
- **MATSUDO YAKI** 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
- **PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00
111, rue Monge
- **SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
- **SUSHI ICHIBAN** 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
- **YAGIU** 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

⑥ 6^e arrondissement

- **AZABU** 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet

- **ITADAKI** 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

- **HANAFUSA** 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie

- **JAPOTORI** 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince

- **KILALI** 01 43 25 65 64
3 rue des quatre vents

- **KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy

- **KYOTORI** 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince

- **MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21
32 rue St Placide

- **SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine

- **TOKUGAWA** 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse

- **TSUKIZI** 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux

- **YAKI JAP** 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot

- **YEN** 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit

- **YUSHI** 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

⑦ 7^e arrondissement

- **AIDA** 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux

- **ARIDO** 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

- **DAIKON** 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf

- **MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet

- **MIYAKO** 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

⑧ 8^e arrondissement

- **ASIAN** 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

■ CHAJIN	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
■ FUKUOKA	01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins	
■ HYOTAN	01 42 25 26 78
3, rue d'Artois	
■ JIPANGUE	01 45 63 77 00
96 rue La Boétie	
■ KAITEN	01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron	
■ KAKYO	01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron	
■ KINUGAWA	01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
■ KOHONANA	01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz	
■ KYOTO	01 53 75 11 49
6, rue Corvetto	
■ KYOTO ST LAZARE	01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly	
■ LO SUSHI	01 45 62 01 00
8, rue de Berri	
■ MANRAY	01 58 88 36 36
32/34, rue Marbeuf	
■ MIYOSHI	01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf	
■ NAKA	01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu	
■ OKAME	01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré	
■ PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
37, bd Maeshherbes	
■ SUSHI JAPO	01 44 90 00 61
53, rue de Rome	
■ YAKI KOCHI	01 43 59 51 88
35 rue La Boétie	
■ YAMAICHI	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	
■ YASAMI	01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance	
■ YAKITORI SUSHI CHO	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	

9^e arrondissement

■ FUJI SUSHI BAR	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
■ FUJI YAKI	01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier	
■ IZAAKI	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
■ KIDAYA	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
■ KUSHI YAKI	01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart	
■ MATSUSAKA	01 48 00 94 64
16, rue Montyon	
■ MOMOKA	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
■ NAGANO	01 48 78 47 44
77, rue Taitbout	
■ NEW MATSUZAKA	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
■ NEW YAKI KOBE	01 40 07 18 88
14, rue de Sèze	
■ OSAKAYAKI	01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier	
■ SAKURAYA	01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière	
■ SHIMIZU	01 48 00 92 76
11 Rue Bergère	
■ SONG TIAN SUSHI	01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière	
■ SUSHI BOUBOU	01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge	
■ SUSHI YAKI	01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue	
■ TAKEMOTO	01 47 70 32 67
17 rue du fbg Montmartre	
■ TOKYO	01 42 47 06 14
8 rue Cadet	
■ TONEGAWA	01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy	
■ YAMAMURA	01 48 00 90 18
1, rue Bergère	
■ YOCEIKO	01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre	

10^e arrondissement

■ DAI BAN OSAKA	01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux	
■ NISHIKURA	01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière	
■ OISHI SUSHI	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
■ PLOUM	01 42 00 11 90
20 rue Arbert	
■ SUSHI SAKI	01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin	
■ TOKIOYAKI	01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin	
■ VILLA FUJI	01 40 34 20 68
210 rue Lafayette	
■ WAKO	01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette	
■ YAMADA	01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin	

11^e arrondissement

■ AKIRA	01 40 21 08 53
6, av. de la République	
■ FUJIWARA	01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette	
■ KAMPEI	01 43 48 17 08
193 bd Voltaire	
■ KIMONO	01 49 23 44 85
115, rue St Maur	
■ KINNOSUZU	01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette	
■ NAKI	01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand	
■ SAKURA	01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette	
■ SUKIYAKI	01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette	
■ SUSHI	11 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple	
■ TAKAHO	01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir	
■ TOYAMA	01 43 56 15 11
109 bd de Charonne	
■ YAKIDAI	01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette	
■ YAMAZEN	01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot	
■ YAPANI SUSHI	01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir	

12^e arrondissement

■ GINZA	01 43 46 61 96
1, rue Corbineau	
■ HAYASHI	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
■ IZAKAYA	01 46 28 93 88
59 rue de Lyon	
■ KOCHIYAKI	01 43 41 59 64
3, rue Erard	
■ MAKOTO	01 44 68 63 50
39 cour St-Em lion	
■ MIKACHI	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	

■ NAGASAKI	01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine	
■ ROBATA	01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen	
■ SAMOURAI	01 43 07 52 30
12, rue Em lio Castelar	
■ SUSHI PARADISE	01 43 40 00 00
39, rue de Reu lly	
■ SUSHI ZEN	01 43 41 83 34
139, rue de Charenton	
■ YOKO	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
■ ZENDO	01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy	

13^e arrondissement

■ DELICE SUSHI	01 47 07 03 33
69, rue Broca	
■ ISHIKAWA	01 53 79 12 76
45 rue Albert	
■ JAPONIKA	01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy	
■ MAKI SUSHI TOKYO	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
■ MATSUYAMA	01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui	
■ SAMOURAI	01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d Ivry	
■ TEKKABA	01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol	
■ TOKYO OSAKA	01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy	

14^e arrondissement

■ FUJIYAKI	01 43 27 51 18
63 rue Daguerre	
■ GINZA	14 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
■ HASHIMOTO	01 45 43 70 56
46, rue Didot	
■ HOSHI	01 43 27 16 21
11, rue de la Gaité	
■ KIRAKUTEI	01 45 42 33 15
38 rue Pernety	
■ MIMOSA	01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité	
■ SUSHITORA	01 45 42 79 76
113, rue Didot	
■ SUSHI GOZEN	01 40 47 55 01
20 rue De l'ambre	
■ TORICHO	01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse	
■ TOYAMA	01 40 44 00 87
147, av du Maine	

15^e arrondissement

■ ARITO MONTPARNASSE	01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée	
■ BENKAY	01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle	
■ FUJIYAMA MONTPARNASSE	01 45 38 98 18
37, avenue du Maine	
■ JAPAN SUSHI EXPRESS	01 45 67 00 01
145, rue de Vaug rard	



KIMONOYA

Vaisselle japonaise traditionnelle

11 RUE DU PONT LOUIS PHILIPPE 75004 PARIS

Tel : 01 48 87 30 24 www.kimonoya.fr



MATCHAN

Restaurant Barbecue Japonais
55, Rue de Théâtre 75015 Paris

01 45 77 03 50

Horaires 12:00-14:00, 19:00-22:30
Fermé Mercredi et Dimanche midi



KOYUKI

Restaurant Japonais
Chef Ishii Yasutomo

20 rue Gramme 75015 Paris
(M° Commerce)

01 45 32 67 56

F. dim. et lun.

- KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre
- KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
11, rue Linois
- KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
- KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
- LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
- MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
- NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
- OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
- OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
- SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
- SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
- TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
- TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay

- TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
- TOMOKAZU 01 45 38 72 82
69, bd Vaugirard

16^e arrondissement

- AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
- BE ZEN 01 56 26 00 55
9, rue Gustave Courbet
- COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
- DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
- GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Fanelagh
- MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
- MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
- NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps
- OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
- PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
- SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption

- SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
- TAIYOO 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
- TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston

17^e arrondissement

- AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
- CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers
- FAUCHER 01 42 27 61 50
123 av. de Wagram
- ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
- JAPIKEO 01 42 94 88 28
39 rue des Dames
- KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
- KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
- MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
- MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier
- MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
- NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
- NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
- NAOKO 01 42 54 37 07
11, rue Biot
- SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
- SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
- SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
- SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
- SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
- SUSHI KEN 01 45 74 41 02
12 rue des Acacias
- SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier

- SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
- SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
- SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
- TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
- YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
- ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18^e arrondissement

- ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
- CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
- JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
- KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
- KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
- NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
- SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
- SAKURA 01 42 26 08 61
143, rue Lamarck
- SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
- TAKA 01 42 23 74 16
1 rue Véron
- TOKYO 01 42 54 31 12
40 rue Custine

19^e arrondissement

- ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
- CACHER DELIGHT 01 42 08 00 00
15 rue Henri Ribière
- NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
- PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

Abonnement 4 numéros : 30 euros

Anciens numéros : 3 euros/numéro

Nom :

Adresse :

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°8 Je souhaite recevoir les numéros :

CHÈQUES À L'ORDRE DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS



■ **SUSHI YA** 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
■ **TIB'S** 01 42 45 00 45
161 rue Manin

② 20^e arrondissement

■ **ASAHI** 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
■ **JAPON SAKANAYA** 01 44 62 73 61
351 rue des Pyrénées
■ **SAPPORO** 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
■ **SUSHI BAR** 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
■ **TAKICHI** 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

③ Boulogne-Billancourt

■ **SANKI** 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

④ Levallois-Perret

■ **TOTTORI** 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

⑤ AIX EN PROVENCE

■ **NIJI EXPRESS** 04 42 26 14 74
51 Rue d'Italie
■ **YAMATO** 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
■ **YOJI** 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo
■ **SUSHIKA** 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

⑥ CANNES

■ **FUJI CANNES** 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
■ **SUSHIKAN** 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
■ **TOKYO CANNES** 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

⑦ CLERMONT FERRAND

■ **MAIKO** 04 73 90 79 15
65 rue du Port
■ **SANTOOKA** 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

⑧ MARSEILLE

■ **KIM DO** 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
■ **LA VILLA** 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
■ **SHABU SHABU** 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
■ **SUSHI MOTO** 04 91 78 29 71
50 bd Baille
■ **SUSHI STREET CAFE** 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
■ **ZEN PRADO** 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

⑨ MONACO

■ **CAPOSUSHI** 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
■ **FUJI MONACO** 00.377.93.30.40.11
4 impasse Madonna
■ **MY SUSHI** 00.377.93.30.40.11
2 rue des Orangers

⑩ MONTPELLIER

■ **LE SUSHI BAR** 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Déléclieux
■ **SAKURA** 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain

⑪ NICE

■ **JUN NICE** 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
■ **HOME SUSHI & SASHIMI** 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
■ **HOT POT** 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
■ **KAMOGAWA** 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
■ **MY SUSHI** 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
■ **LE ZEN** 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

⑫ NIMES

■ **O SUSHI** 06 86 34 82 20
5 rue des petits souliers

⑬ RAMATUELLE

■ **NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

⑭ TOULOUSE

■ **HINODE** 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
■ **JAPAN** 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
■ **JAPOYAKI** 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
■ **KING SUSHI** 05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon
■ **SHUN** 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
■ **SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
■ **SUSHIYA** 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
■ **SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

⑮ VALENCE

■ **IZEN** 04 75 56 75 06
2 rue Pelleterie

OUEST

⑯ BIARRITZ

■ **LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

⑰ BIDART

■ **YUME** 05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart

⑱ BORDEAUX

■ **CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

■ **LE KIMONO** 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippiart
■ **LE SHOGUN** 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
■ **MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
■ **SUSHI LOUNGE** 05 56 81 59 48
31 rue du Cancera

⑳ CAEN

■ **MIKA MAKI** 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

■ **MIYAKO** 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

㉑ CHALLANS

■ **OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

㉒ CHARTRES

■ **SHOGUN** 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

㉓ LA BAULE

■ **LE CAFE BOUILLU** 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

㉔ LA ROCHELLE

■ **FUJIYAMA** 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

㉕ LE HAVRE

■ **LE PETIT TOKYO** 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bey

㉖ NANTES

■ **TOKYO** 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

㉗ ORLEANS

■ **TEI** 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

㉘ QUIMPER

■ **ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91
17 Halles St François

㉙ RENNES

■ **FUJI** 02.99.38.12.00
8, rue Derval
Contour de St Germain

㉚ ROUEN

■ **SUSHI BAR** 02.35.62.53.27
centre commercial de Rouen

㉛ SEIGNOSSE

■ **BOEL EAT CAFE** 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

㉜ SOUSTONS

■ **SUSHI NORI** 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

㉝ ANNECY

■ **O SUSHI** 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

㉞ CHAMBERY

■ **YAMAMO** 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

㉟ GRENOBLE

■ **SAPPORO** 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
■ **TOKYO** 04 76 47 83 65
1, rue du Clot Bey

㊱ LYON

■ **CHEZ FYFY** 04 78 42 76 02
65 rue des Marronniers
■ **GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
■ **MATSURI** 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
■ **NOBORU** 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
■ **SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
■ **SUSHIDO** 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
■ **SUSHI KING** 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
■ **TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
■ **TOKYO** 03 20 12 98 88
55 rue Nationale
■ **CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

㊲ SAINT ETIENNE

■ **KYOTO** 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

㊳ METZ

■ **OSAKA METZ** 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

㊴ MULHOUSE

■ **TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

㊵ REIMS

■ **MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10
9, rue de Chativiesle
■ **TOKYO SARL** 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

㊶ STRASBOURG

■ **FUJIYAMA** 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
■ **MIKADO** 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
■ **MOOZE** 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune
■ **SUSHI** 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

㊷ VITTEL

■ **LE COMPTOIR** 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

㊸ LILLE

■ **JOMON** 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

YAKITORI SUSHI CHO

Restaurant Japonais

Sushi Bar

Spécialités de Yakitori
cuisson traditionnelle au feu de bois



- Nouvelle carte Printemps-Été -



la plus pure
des tentations



PURE BEER: **JAPAN STYLE**
www.asahibeer.co.uk

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMEZ AVEC MODÉRATION.